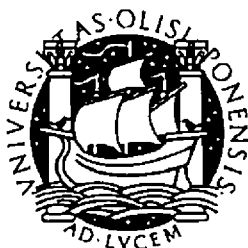


**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**Necessidade Psicológica de Exploração/Tranquilidade:**

**Relação com Bem-Estar e *Distress* Psicológico**

**Lara Sofia Tavares Calinas**

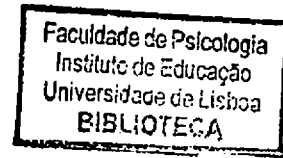
**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**  
**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental e Integrativa**

**2011**

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Necessidade Psicológica de Exploração/Tranquilidade:**

**Relação com Bem-Estar e *Distress* Psicológico**

**Lara Sofia Tavares Calinas**

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António José dos Santos  
Branco Vasco**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva, Comportamental Integrativa**

**2011**

## Resumo

O Modelo de Complementaridade Paradigmática é um modelo integrativo que conceptualiza sete pares de necessidades psicológicas dialécticas (Vasco 2009 a, 2009b) e que concebe o bem-estar como resultante de regulação da satisfação das necessidades psicológicas, através de um processo contínuo de negociação e balanço entre as polaridades das necessidades. Este estudo destaca uma destas necessidades – Exploração/Tranquilidade.

Com base na literatura sobre a Exploração e sobre a Tranquilidade, construiu-se uma escala de avaliação do grau de regulação de ambos os pólos desta necessidade, que foi aplicada a 562 participantes através de uma plataforma Web. Foram depois comparados estes resultados com os resultados de uma escala de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico, pertencentes ao *Inventário de Saúde Mental* (Ribeiro, 2001).

A amostra foi dividida em 4 grupos relativos aos pares de resultados de Exploração e Tranquilidade (com base nas medianas), o grupo de resultados mais elevados nos dois pólos revela resultados mais elevados de Bem-Estar Psicológico e mais baixos de *Distress* Psicológico.

Na conclusão são também apresentadas algumas limitações do estudo e as implicações para a psicologia geral e para psicoterapia.

**Palavras-Chave:** Necessidades Psicológicas, Modelo de Complementaridade Paradigmática, Exploração, Tranquilidade, Bem-estar Psicológico, *Distress* Psicológico.

## **Abstract**

The Paradigmatic Complementary Model is an integrative model which conceptualizes seven pairs of Dialectical Psychological Needs (Vasco 2009 a, 2009b), and which conceives Well-Being as a result of regulation of the satisfaction of psychological needs, through a continuous process of negotiation and balance between both polarities of needs. This study focuses one of these needs – Exploration/Tranquility.

Grounded on the literature of Exploration and Tranquility, it was built a scale to evaluate the degree of regulation of both poles of these need, which was applied to 562 participants through a Web platform. Later on, these results were related to the results obtained on a scale that measures Psychological Well-Being and Psychological Distress, belonging to the Mental Health Inventory (Ribeiro, 2001)

The participants were divided into four groups based on the median of the pairs of results from Exploration and Tranquility, where the group with higher results on both poles shows higher results of Psychological Well-Being and lower results of Psychological Distress.

On conclusion it was also presented some limitations of the study and the implications for general psychology and psychotherapy.

**Keywords:** Psychological needs, Paradigmatic Complementarity Model, Exploration, Tranquility, Psychological well-being, Psychological Distress

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor António Branco Vasco por todo o seu apoio, empenho e dedicação em relação a este projecto; por ter partilhado e estimulado a paixão pela Psicologia e pelo conhecimento; por ter contribuído para o meu crescimento tanto pessoal como profissional.

À Dina por toda a partilha, a amizade, a disponibilidade e carinho.

À Odília pela ajuda preciosa nesta última fase e por todo o afecto e força transmitidos.

Aos meus companheiros de Tese, pela partilha e discussão.

À minha mãe, irmão, avó, avô pelo apoio incondicional, carinho e pela ajuda e incentivo que sempre me deram.

Ao Tiago pelo amor, compreensão e incentivo que me iluminaram tantas vezes durante a realização deste trabalho.

## Índice Geral

Introdução .....	1
1. As necessidades psicológicas.....	1
2. Necessidades dialécticas .....	5
3. Modelo da complementaridade paradigmática .....	6
Revisão de literatura .....	9
1. Bem-estar e <i>Distress</i> .....	9
2. Exploração/Tranquilidade.....	11
2.1. Exploração.....	11
2.2. Tranquilidade .....	20
Problematização.....	29
Hipóteses.....	30
Método.....	31
Procedimento .....	32
Participantes.....	32
Medidas.....	34
Bem-estar psicológico e Distress psicológico .....	34
Exploração/ Tranquilidade .....	36
Resultados e discussão.....	39
I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN – E/T.....	39

Análise Factorial dos resultados dos itens.....	39
Consistência interna .....	39
II. Análise das relações entre os resultados dos dois instrumentos.....	41
Distribuição dos resultados .....	41
Correlação entre os resultados.....	42
Regressão linear múltipla .....	43
MANOVA – Análise da variância multivariada .....	44
Conclusões.....	49
I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN – E/T.....	49
II. Análise das relações entre as variáveis .....	50
Referências .....	55

## **Anexos**

**Anexo A – Inventário de Saúde Mental (ISM)**

**Anexo B – Escala de Regulação de Satisfação de Necessidades - Exploração /Tranquilidade  
(ERSN – E/T)**

**Anexo C – Apresentação dos instrumentos aos participantes**



## Índices de Tabelas

	Página
Tabela 1. Caracterização da Amostra	33
Tabela 2. Consistência Interna (Alfa de Cronbach) das escalas do ISM	35
Tabela 3. Consistência Interna da ERSN – Sub-escala de Exploração – Alfa de Cronbach .82	40
Tabela 4. Consistência Interna da ERSN – Sub-escala de Tranquilidade – Alfa de Cronbach .85	41
Tabela 5. Estatísticas Descritivas dos resultados	42
Tabela 6. Matriz de Correlações entre as variáveis em estudo	42
Tabela 7. Somatório da análise de Regressão linear Múltipla para a variável de Bem-Estar Psicológico	43
Tabela 8. Somatório da análise de Regressão linear Múltipla para a variável de <i>Distress</i> Psicológico	44
Tabela 9. Medidas dos grupos agrupadas segundo resultados em Bem-Estar Psicológico	46
Tabela 10. Medidas dos grupos agrupadas segundo resultados em <i>Distress</i> Psicológico	47

## Índices de Figuras

	Página
<i>Figura 1.</i> Prece da serenidade	22
<i>Figura 2.</i> Itens da ERSN- E/T, nas sub-escalas Exploração/Tranquilidade	37

## **Introdução**

### **1. As necessidades psicológicas**

As necessidades psicológicas são há muito objecto de estudo no âmbito da literatura desta área sendo, ainda hoje, um dos temas fundamentais para a compreensão da motivação e consequentemente do funcionamento humano.

O estudo das necessidades psicológicas remonta a McDougall (1908) passando pelos estudos de Freud (1920), Murray (1938) e também de Maslow (1954, citado por Sheldon, Elliot, Kim&Kasser, 2001; Sheldon&Niemi, 2006). No entanto, e como já vem sendo usual em algumas áreas da psicologia, não existe consenso no que se refere à definição e à conceptualização do conceito de “necessidade” (Sheldon&Niemi, 2006), bem como em relação ao número de potenciais necessidades essenciais e também à sua centralidade (Sheldon e col., 2001). Tal falta de consenso, atrasa o progresso da investigação desta área.

Uma das teorias de maior relevo, e que ainda hoje é mencionada como antecessora em estudos sobre a motivação e a personalidade, é a teoria da motivação humana de Maslow. Este autor define as necessidades como sendo os pontos de partida para a teoria da motivação humana, e refere que existem cinco necessidades básicas humanas, organizadas numa hierarquia de superioridade relativa. Significa isto que para uma necessidade superior ser satisfeita, a(s) necessidade(s) abaixo dela têm de estar igualmente saciadas. Assim, Maslow propõe que na base da pirâmide hierárquica, estão as necessidades fisiológicas que, quando satisfeitas, permitem a homeostase. Quando

esta necessidade está assegurada, seguem-se as necessidades de segurança (sensação de segurança, estabilidade e protecção), necessidades de pertença e amor (dar e receber afecto), necessidades de estima (elevada auto-estima e respeito por si próprio bem como auto e hetero-avaliações positivas, estáveis e sólidas) e finalmente, no topo da pirâmide, as necessidades de auto-actualização (necessidade de nos sentirmos plenos, realizados no nosso potencial) (Maslow, 1954). Apesar de este autor ter considerado cinco necessidades fundamentais, a maior parte das teorias da personalidade desenvolvidas posteriormente propõem quase sempre uma única necessidade que se coloca como mais fundamental que qualquer outra (Epstein, 1993).

A Teoria do *Self* Cognitivo-Experiencial de Epstein, tem muito em comum com as teorias cognitivas, uma vez que enfatizam a importância de manter a estabilidade e a coerência dos sistemas conceptuais pessoais. No entanto, esta teoria considera também outras necessidades igualmente importantes, incluindo a necessidade de manter um equilíbrio prazer-dor, a necessidade de relação e a necessidade de manter a auto-estima. Para além de considerar estas quatro necessidades como igualmente importantes, esta teoria considera também a interacção entre elas. Existem duas orientações fundamentais no que se refere à resposta das necessidades, uma tendência para a sua satisfação e uma tendência defensiva. No entanto, a frustração das necessidades, parece estar associada a um aumento de ansiedade e uma tendência em direcção à desorganização da personalidade (Epstein, 1998). Para este autor, as pessoas bem ajustadas são aquelas que preenchem as suas necessidades de forma harmoniosa e sinérgica, sendo que o

preenchimento de uma necessidade contribui para o preenchimento das outras necessidades (Epstein, 1993).

Embora com o domínio das teorias cognitivas, tenha havido alguma relutância por parte de vários autores em usar o termo “necessidades”, Deci e Ryan, na sua Teoria da Auto-Determinação (SDT) defendem que a compreensão dos comportamentos direccionados para objectivos, do desenvolvimento e do Bem-Estar Psicológico não pode ser obtida sem considerar as necessidades, uma vez que estas dão aos objectivos o seu valor psicológico e são elas que determinam quais processos regulatórios que vão conduzir à concretização de objectivos (Deci & Ryan, 2000). Assim, na década de 80, estes autores elaboraram uma teorização de suma importância para o estudo e compreensão das necessidades. Esta considera as necessidades como nutrientes psicológicos, inatos e essenciais, que devem ser procurados pelo indivíduo para que este consiga manter o seu desenvolvimento, integridade e bem-estar psicológico (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Como fica claro na definição anterior, a SDT considera que os seres humanos são organismos naturalmente orientados para a integração, tendendo a perseguir os seus objectivos, contextos de vida e relações que lhes permitam preencher as suas necessidades. Para alcançar um funcionamento óptimo destas tendências para o crescimento, integração e bem-estar, os autores consideram três necessidades fundamentais – competência, autonomia e proximidade. Estas três necessidades constituem a estrutura base da mente humana, uma vez que são tendências inatas e constantes ao longo do ciclo de vida para alcançar eficácia, relação e coerência. Para estes autores, a satisfação destas necessidades é um forte preditor de saúde mental

e de bem-estar(Deci & Ryan, 2000). No entanto, para alcançar o bem-estar e a saúde mental não basta que uma ou duas delas estejam satisfeitas, é importante que as três necessidades estejam preenchidas e equilibradas (Sheldon&Niemi, 2006). Para além de considerar estas três necessidades como inatas e essenciais, a SDT considera-as também universais, o que não implica a existência de variabilidade quer nos objectivos individuais em diferentes momentos do nosso desenvolvimento, quer em diferentes indivíduos de diferentes culturas (Ryan & Deci, 2000).

Sheldon e col. (2001), comparam algumas necessidades propostas por várias teorias relevantes, entre elas as concepções de Maslow e de Deci e Ryan, com o objectivo de chegar às necessidades psicológicas básicas. Comparando a SDT com a teoria de Maslow, os autores referem que a necessidade de relação, tal como definida por Deci e Ryan, equivale à necessidade de amor e pertença de Maslow, sendo que ambas se sobrepõem neste ponto. No entanto, quando consideram as necessidades de autonomia e de competência de Deci e Ryan, os autores constataam diferenças significativas comparativamente às necessidades correspondentes na teoria de Maslow, que seriam auto-actualização e auto-estima. Assim, Sheldon e col. (2001) esclarecem que a autonomia se define pela qualidade do envolvimento num comportamento circunscrito enquanto que a auto-actualização se refere ao sentimento de crescimento ao longo do tempo. Os autores distinguem igualmente as necessidades de competência e de auto-estima, assumindo que a primeira se refere à noção de realização ou superação de um determinado desempenho padrão, enquanto que a segunda se refere a uma avaliação mais global do *Self*. Uma das conclusões a que os

autores chegam neste estudo é que para além das três necessidades consideradas por Deci e Ryan, também a necessidade de auto-estima se impõe como uma das necessidades básicas do ser humano.

## **2. Necessidades dialécticas**

Mais recentemente, tem-se considerado uma abordagem teórica diferente no que respeita às necessidades - autores que em vez de considerar as necessidades como opostas, consideram-nas dialécticas, com um carácter sinérgico.

A maior parte dos teóricos do desenvolvimento psicológico e da personalidade consideram pelo menos uma de duas dimensões fundamentais como base para a sua teoria: (a) as relações interpessoais significativas e (b) definição do *Self* como um constructo integrado e coerente (Blatt, 2008). No entanto, há teóricos que têm enfatizado a integração destas duas dimensões como sendo fundamental, não só para o desenvolvimento da personalidade, mas também como para o bem-estar psicológico (Stewart&Malley, 1987, citado por Blatt, 2008). Neste sentido, Blatt propõe uma estrutura teórica na qual defende que o desenvolvimento da personalidade implica uma interacção complexa, sinérgica e dialéctica entre os dois processos referidos. Segundo a sua conceptualização, o desenvolvimento do *Self* leva a níveis mais maduros de relações interpessoais, que por sua vez facilitam a diferenciação e integração e o desenvolvimento do *Self*.

A DST é, segundo Blatt, uma das teorias da personalidade que considera a dimensão da relação e a auto-definição como bases para fundamentar as três necessidades básicas que a teoria abarca – autonomia (que corresponde à dimensão da organização e definição do *Self* de Blatt), relação (referente à dimensão de relacionamentos interpessoais de Blatt), e competência.

Blatt faz ainda referência ao modelo de desenvolvimento psicossocial de Erikson (1950) onde se enquadram, em cada estágio considerado, uma das duas linhas - do relacionamento interpessoal e a da definição do *Self*. Erikson (1950, 1959, 1964, 1968, 1977, 1982), descreveu como a forma como os processos de identificação e de sociabilização permitem ao indivíduo progredir da dependência infantil para uma crescente individualização e construção de uma identidade consolidada bem como uma capacidade para manter relacionamentos interpessoais maduros e adultos (citado por Blatt, 2008).

### **3. Modelo da complementaridade paradigmática**

Continuando no segmento de teorias que consideram as necessidades como constructos dialécticos e sinérgicos, faz-se agora referência a um modelo integrativo – o Modelo da Complementaridade Paradigmática – que considera sete pares de necessidades psicológicas dialécticas. Este modelo postula que a base do bem-estar é a regulação da satisfação das necessidades. No entanto, as necessidades psicológicas nunca estão completamente satisfeitas sendo que o grau relativo da satisfação das necessidades depende de um processo contínuo de negociação e balanço entre as várias



necessidades dialécticas e especificamente entre as polaridades de cada uma, sendo que o bem-estar depende deste mesmo equilíbrio e regulação (Vasco, 2009a; Vasco, 2009b).

As necessidades consideradas por este modelo são: Prazer/Dor (capacidade de apreciar o prazer físico ou psicológico/ suportar a dor inevitável dando-lhe sentido); Proximidade/Autonomia (capacidade de estabelecer e manter relações íntimas/ capacidade de diferenciação e auto-determinação); Produtividade/Lazer (capacidade para realizar actividades valorizadas/ capacidade para relaxar e sentir-se bem com isso); Controlo/cedência (capacidade para influenciar o ambiente/capacidade de delegar); Exploração/Tranquilidade (capacidade para explorar e expôr-se à novidade/capacidade de apreciar o que se tem); coerência /incoerência do *self*(congruência entre o eu real e o eu ideal, congruência entre o que a pessoa pensa, sente e faz/capacidade para tolerar conflitos e incongruências ocasionais); auto-estima/auto-crítica (capacidade para se sentir satisfeito com o próprio/ capacidade para identificar, tolerar e aprender através das insatisfações pessoais) (Vasco, 2009a, 2009b).

Este estudo abordará mais aprofundadamente a necessidade Exploração/Tranquilidade, assumindo na maior parte das vezes que o termo “serenidade”, encontrado muito mais frequentemente na literatura, é um sinónimo fidedigno do termo “tranquilidade” utilizado originalmente na Teoria da Complementaridade Paradigmática.

**Considerando a teoria referida, estipulam-se como objectivos principais deste estudo:** (a) desenvolver um instrumento de medida do grau de regulação da

necessidade Exploração/Tranquilidade, que contemple os polos da necessidade; (b) estudar a relação entre os resultados desse mesmo instrumento com os resultados de uma medida de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico, numa amostra não clínica de conveniência.

## **Revisão de literatura**

### **1. Bem-estar e *Distress***

Como referido anteriormente, há vários autores que consideram as necessidades psicológicas universais e que relacionam a sua satisfação com um aumento de sentimentos de Bem-Estar ou *Distress* (Maslow, 1954; Deci & Ryan, 2000a) e saúde psicológica (Sheldon & Niemiec, 2006). Desta forma, é sugerido por estes autores que as necessidades psicológicas, nomeadamente de relação, competência e a autonomia, quando satisfeitas levam a um aumento de bem-estar e quando frustradas levam a mau-estar (Sheldon & Niemiec, 2006; Deci & Ryan, 2000a).

### ***Perspectiva filosófica: Hedonismo e Eudaimonia***

Para além desta organização do bem-estar na literatura psicológica, reporta-se também a uma distinção filosófica muito útil para compreendermos o bem-estar. Esta outra distinção de bem-estar remota a Aristóteles e tem que ver com duas concepções: Hedónica e Eudaimónica. Aristóteles distinguiu estes dois conceitos definindo Hedonismo como viver em permanente procura do prazer e Eudaimonia como a felicidade que advém do bom trabalho (Kashdan, Biswas-Diener & King, 2008). Assim, e aplicando estes conceitos ao bem-estar: o bem-estar hedónico, foca-se na forma como a pessoa se sente em relação à sua vida, enquanto que o bem-estar segundo a perspectiva Eudaimónica centra-se numa vivência em total concordância com o seu potencial (Deci & Ryan, 2008). A SDT considera o bem-estar subjectivo numa perspectiva Eudaimónica (Ryan e Deci, 2000). Waterman (2006), vem acrescentar que os conceitos se

sobrepõem, e que se uma pessoa experienciar uma vivência Eudaimónica irá necessariamente experienciar hedonismo, mas nem toda a experiência hedónica advém da vivência Eudaimónica.

Apesar da importância que estes conceitos assumem na compreensão do conceito de bem-estar, não há uma clara correspondência entre estes dois conceitos em termos filosóficos e os dois tipos de bem-estar que de seguida se consideram.

### ***Perspectiva psicológica: bem-estar subjectivo e psicológico***

Na literatura psicológica há inúmeros estudos que se focam essencialmente em dois tipos de bem-estar: (a) Bem-estar Subjectivo, considerado como um constructo multidimensional que integra diferentes componentes (satisfação com a vida, afecto positivo e negativo) (Novo, 2000); (b) Bem-estar Psicológico que é globalmente definido como um constructo multidimensional que abrange várias dimensões do funcionamento psicológico, nomeadamente, aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objectivos de vida e autonomia (Ryff e Keyes, 1995; Novo, 2000);

Diener, é um dos autores que mais tem abordado o tema do bem-estar subjectivo. Para o autor, o Bem-estar Subjectivo pode ser definido como a experiência de um elevado nível de afecto positivo, um baixo nível de afecto negativo e um alto grau de satisfação com a vida. O mesmo autor refere que os factores que mais fortemente se correlacionam com o Bem-estar Subjectivo são factores de personalidade tais como a auto-estima, a tendência para a internalização (atribuir os resultados a si

mesmo, em vez de atribuir a causas externas) e a extroversão e constructos relacionados, tais como a procura de sensações novas (Diener, 2009).

Ryff e Keyes (1995), realizaram um estudo cujo objectivo se pautava por testar a estrutura teórica de um modelo multidimensional do Bem-estar Psicológico, que derivava da agregação de pontos em comum de vários modelos de desenvolvimento, considerações clínicas de funcionamento psicológico positivo, e concepções de saúde mental. Através da análise factorial confirmatória, chegaram a um modelo de seis componentes distintos de bem-estar psicológico: (a) Auto-aceitação, (b) Mestria do ambiente, (c) Propósito de vida, (d) Relações positivas com os outros, (e) Crescimento pessoal e (f) Autonomia.

## **2. Exploração/Tranquilidade**

Tal como foi referido, o Modelo de Complementaridade Paradigmática associa o Bem-Estar à regulação da satisfação das necessidades humanas. Seguidamente considera-se uma das necessidades postuladas pelo mesmo modelo – Exploração /Tranquilidade, enquadrando-a em relação a ambos os pólos.

### **2.1. Exploração**

*"We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And Know the place for the first time"*

*Four Quartets: Little Gidding; Citadopor Gibson, 1988*

A maior parte da pesquisa sobre a exploração incide sobre as crianças, de várias faixas etárias, no âmbito da psicologia do desenvolvimento. Nesta área, a exploração é entendida como um comportamento relativamente estereotipado de análise perceptual motora de um objecto, situação ou acontecimento com o objectivo de reduzir a incerteza subjectiva e adquirir informação (Weisler&McCall, 1976).

Os comportamentos de exploração permitem ao indivíduo obter conhecimento e construir estruturas de conhecimento sobre o mundo, o *Self* e sobre a relação deste último com o meio exterior (Keller, 1992). Também os autores Weisler e McCall em (1976), afirmam que este tipo de comportamento nas crianças tem algumas características e funções que os tornam distintos de outros comportamentos, como o de brincar. Entre estas características pode-se considerar:

1. A existência transversal deste comportamento em todos os mamíferos, e o facto de ser um comportamento adaptativo, no sentido em que nos leva a conhecer novos estímulos e estar melhor preparados para lidar com o meio;
2. A presença de uma semelhança considerável neste tipo de comportamento entre as diferentes espécies e em inúmeras situações;
3. A exploração do organismo perante um estímulo que provoca algum grau de incerteza;
4. Quando expostos a um grau considerável de incerteza, a exploração pode assumir-se como um comportamento de elevada prioridade (Berlyne, 1960).

Berlyne (1960) distingue entre dois tipos de comportamento exploratório: comportamento inspectivo, que tem por objectivo reduzir a incerteza; e comportamento

de diversidade, que tem por base a procura de estimulação ou de sensações. Este último tipo de comportamento exploratório é motivado por sentimentos de enfado com o meio presente. Há, assim, um tipo de exploração mais básico e de carácter adaptativo, que tem por objectivo a redução da incerteza, e há outro tipo de exploração que tem como finalidade a obtenção de prazer. Da mesma forma, Piaget (1952) refere-se ao processo exploratório nas crianças como “experimentação activa”, ou em termos de tentativa de ultrapassar a resistência do objecto. A exploração, e particularmente o comportamento exploratório nas crianças, pode ser melhor compreendida à luz da teoria da vinculação de Bowlby (1973), dado que a vinculação e a exploração estão intimamente relacionadas em idades mais precoces. Também Pavlov (1927) faz referência ao comportamento exploratório, mencionando nos seus estudos o conceito de reflexo investigatório. Para o autor, este reflexo permite desencadear uma resposta às mudanças do ambiente e explorá-lo para que o meio não se apresente como uma ameaça. No ser humano este reflexo toma a forma de curiosidade ou investigação (citado em Berlyne, 1960).

Toda a pesquisa que concerne a exploração coloca um grande ênfase na novidade. A relação entre estes dois conceitos torna-se clara quando entendemos a novidade como instigadora de exploração. Litman e Spielberger (2003, citado por Reio & Choi, 2004) referem que as propriedades novas dos objectos e das situações despertam o interesse e a curiosidade, activando e mantendo o comportamento exploratório, nomeadamente em contextos educacionais. De acordo com Reio & Choi

(2004) a discrepância que existe entre o que apreendemos da experiência corrente e aquilo que já conhecíamos é o grau de novidade do objecto ou situação.

Da mesma forma, Pearson(1970) dedica-se ao estudo da novidade, definindo a procura desta como “uma disposição em direcção à mudança, experiências novas ou não esperadas vs a disposição de evitar tais experiências” (p.199), sendo que o grau de novidade de uma experiência resulta da discrepância entre a experiência anterior e a experiência actual do indivíduo. O mesmo autor considera quatro tipos de domínios da novidade: (1) sensações externas, (2) sensações internas, (3) cognição externa e (4) cognição interna. Desenvolvendo um instrumento “*Novelty Seeking Behavior*” que contempla estas quatro variáveis, Pearson conclui que é possível organizar a tendência de experienciar novidade em subconstructos mais pequenos e homogéneos, correspondentes às variáveis.

A teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson (1982, citado por Reio e Choi, 2004) sugere que existe uma necessidade relacionada com a procura de novidade, nomeadamente no estágio Generatividade vs. Estagnação, visto que o adulto procura satisfazer a sua necessidade de ensinar, liderar e deixar algo para a geração seguinte. No mesmo sentido, Reio e Choi (2004) concluíram que na idade adulta os indivíduos continuam a procurar a novidade e a desejar conhecer e aprender mais.

Esta procura, exploração e curiosidade é um dos factores que leva a que o indivíduo se auto-actualize e cresça no sentido de desenvolver as suas potencialidades. Na hierarquia de necessidades de Maslow, o topo desta é ocupado pela necessidade de auto-actualização, uma necessidade que revela em parte esta tendência para a



exploração. Maslow (1954) define a auto-actualização como o desejo de usar plenamente as suas capacidades e potencialidades. Também Rogers reporta a este constructo como sendo uma tendência de se desenvolver no sentido de manter ou engrandecer as suas capacidades (citado em Leclerc, Lefrançois, Dub, Hébert, & Gaulin, 1998).

Leclerc e col., 1998, num estudo que pretendia rever o conceito de auto-actualização, concluem que existem três tipos de auto-actualização: (a) viver em harmonia com o próprio e sentir-se responsável pelas suas próprias vidas, estando em contacto com a realidade; (b) estar aberto às relações interpessoais, capaz de ser verdadeiro com ele próprio e de compreender e estabelecer relações significativas com os outros; (c) abertura e comprometimento com a vida e com questões mais gerais como o ambiente ou o bem comum. No mesmo estudo os autores concluem ainda que auto-actualização integra dois traços: (a) a abertura à experiência (estar completamente disponível e em contacto com as experiências do meio) e (b) a referência ao *Self* (ter comportamentos congruentes com os próprios valores, pensamentos e convicções).

De especial importância para este estudo, é o conceito de abertura à experiência, muito desenvolvido na literatura psicológica. Este constructo corresponde à disposição que está na base da exploração de situações, sensações ou objectos novos. Rogers (1959 citado por Pearson, 1972), definiu este conceito como a atitude que nos coloca disponíveis para apreendermos toda a experiência consciente. Este conceito contrasta com o de defensividade, que seria, por contraste, a indisponibilidade de

apreender a experiência consciente. Estes dois conceitos são melhor entendidos quando os conceptualizamos como um *continuum*, em que os mesmos representam os extremos.

McCrae (1994) sugere que uma boa definição de abertura à experiência inclui pessoas que combinam a curiosidade intelectual com um vasto leque de interesses, uma visão do mundo liberal, tendências aventureiras e necessidade de variedade. A pesquisa que incide neste conceito sugere dois aspectos intrínsecos a esta dimensão, o motivacional e o estrutural. O primeiro confere a este conceito um carácter activo no que respeita à procura de novidade, no sentido de “clarificar, intensificar ou aumentar a nossa experiência” (Canaday, 1980, citado em McCrae, 1994). Por outro lado, o aspecto estrutural compreende a organização do conteúdo. No caso dos indivíduos mais abertos à experiência, estes têm estruturas fluidas e maleáveis que se reflectem em atitudes mais flexíveis; no caso de indivíduos mais “fechados”, com crenças mais rígidas, não estão tão abertos a crenças contraditórias ou informação correctiva (Rokeach, 1960, citado em McCrae, 1994). Para McCrae “a abertura e vista na amplitude, profundidade e permeabilidade da consciência, e na recorrente necessidade de alargar e examinar a experiência” (McCrae & Costa, in press, p.2, citado em McCrae, 1992). Este constructo, no modelo dos cinco factores, está organizado em áreas nas quais os indivíduos podem estar mais abertos ou fechados: fantasia, estética, sentimentos, acções, ideias e valores (McCrae, 1994). Desta forma, a abertura à experiência parece ser um constructo inerente à personalidade que nos permite compreender o nosso maior ou menor nível de curiosidade, exploração e desejo de obter mais conhecimento.

Maslow (1958), refere que a obtenção de conhecimento e a compreensão do meio podem considerar-se como técnicas de satisfação das necessidades de segurança no mundo ou, para as pessoas inteligentes, a expressão de auto-actualização. É muito comum observar a curiosidade, o desejo de conhecer e a exploração, mesmo em situações que colocam em causa a segurança dos indivíduos. Há muitas evidências que indicam o desejo de conhecer como sendo um impulso muito forte nas pessoas inteligentes, embora faltem evidências para afirmar o mesmo em pessoas pouco inteligentes. O mesmo autor (Maslow, 1968) estabelece alguns pontos que explicam por si o impulso para satisfazer a curiosidade, para conhecer, para explicar e para compreender, dando como exemplo: (a) a curiosidade humana ser observada em animais superiores; (b) na história da humanidade existirem vários momentos em que se procurou por factos e se criaram explicações mesmo perante um grande perigo (inclusivamente risco para a própria vida); (c) as necessidades de conhecer estão patentes na infância de forma mais intensa que na idade adulta o que parece ser resultado da maturação e não da aprendizagem – as crianças não são ensinadas a ser curiosas mas antes a deixarem de o ser (citado por Maslow, 1954). A curiosidade é um constructo também abordado por Edelman (1997), que o define como a necessidade ou o desejo de conhecimento e que o liga, tal como já tem sido referido, ao conceito de exploração que é entendido como qualquer actividade que tenha como objectivo a recolha de informação sobre o ambiente. Kashdan, Rose e Fincham (2004), definem igualmente o conceito de curiosidade como um sistema motivacional-emocional positivo associado com o reconhecimento, procura e auto-regulação de oportunidades novas ou desafiantes. Os autores consideram que a curiosidade é um componente

motivacional importante que faz com que pistas que reflectem novidade e desafio levem a oportunidades de crescimento; produz comportamentos proactivos e intencionais em resposta a estimulação e actividade com as seguintes propriedades: novidade, complexidade, incerteza e conflito.

Tendo em conta os autores e teorizações expostas, e considerando a Exploração como necessidade psicológica, propõe-se como definição operacional de este constructo a análise de um objecto, situação ou evento de forma a reduzir a incerteza e aumentar o conhecimento, implicando uma tendência para procurar e estar aberto a experiências novas; a exploração pressupõe assim uma disponibilidade para a mudança, novidade e experiências não expectáveis ou familiares.

### ***Exploração, saúde mental e psicopatologia***

Alguns dos constructos abordados encontram-se, na literatura, associados a determinadas indicadores de saúde mental ou de psicopatologia.

*A actualização é muitas vezes definida como uma sensação de relação com o mundo baseado numa interdependência genuína. Consequentemente, a psicopatologia pode ser descrita como tentativas distorcidas ou limitadas no sentido da actualização. Quando a pessoa actualizante consegue separar-se e ser autónoma, pode evitar o controlo e a rigidez que levam muitas vezes às neuroses e psicoses (Shostrom, 1973).*

*No que se refere ao constructo da curiosidade, este pode ser associado com experiências subjectivas positivas: avaliações positivas de si próprio, do mundo e do futuro, com crenças de que os objectivos são atingíveis e que os obstáculos são*

*ultrapassáveis, com tendências gerais para desfrutar de desafios cognitivos e de estar aberto a novas experiências e ideais também com tendências para reconhecer, perseguir e desenvolver-se no prazer e no desafio. A curiosidade está também negativamente relacionado com a ansiedade social, com o aborrecimento, com a ansiedade geral e com a apatia que têm sido considerados dimensões/constructos que impedem a auto-regulação dos recursos atencionais e da atenção (Csikszentmihalyi, 1990, citado por Kashdan, Rose & Fincham, 2004).*

*No que toca à procura de novidade Bevens (2001) concluiu no seu estudo que indivíduos com pontuações mais elevadas em “procura de novidade” e em “procura de sensações” estão positivamente correlacionadas com iniciação e o consumo precoce de drogas bem como com consumo de vários tipos de droga. O autor refere igualmente que, as pessoas que procuram mais as sensações, em contraste com as pessoas que procuram menos, tendem a envolver-se em práticas sexuais de risco tais como relações desprotegidas, múltiplos parceiros, o que pode levar a gravidezes indesejadas e doenças sexualmente transmissíveis.*

*Kashdan & Hofmann, num estudo com pacientes diagnosticados com Ansiedade Social, dividiu esta mesma população em dois grupos: indivíduos com baixa intensidade de procura de novidade e indivíduos com elevada intensidade de procura de novidade. Uma vez que a impulsividade, imprevisibilidade e a hostilidade é associada com procura de novidade excessiva, é concebível que os comportamentos auto-destrutivos, tais como agressão e abuso de substâncias, sejam mais comuns e problemáticos neste último grupo com Perturbação de Ansiedade Social (PAS). Os*

*indivíduos com PAS pertencentes ao grupo com elevada procura de novidade, parecem mostrar particular vulnerabilidade que pode beneficiar de intervenção ao nível da psicoterapia. A sua tendência para comportamentos de risco e actos impulsivos podem levar a consequências psicológicas adversas nomeadamente nas relações sociais, que tanto esta população tenta desenvolver e manter (Kashdan&Hofmann, 2008).*

*Num estudo sobre as várias facetas da Abertura à Experiência, Carrillo e col., concluíram que uma das facetas deste constructo, a abertura à acção, surge como uma característica da personalidade que impede a depressão e está ligada à saúde mental e ao bem-estar (Carrillo, Rojo, Bernardos & Avia, 2001).*

## **2.2. Tranquilidade**

Embora a tranquilidade seja um tema sobre o qual muito se escreve, não existe, na literatura psicológica, muitos estudos sobre o tema. No seu uso coloquial, esta é associada com uma variedade de emoções e formas de estar positivas ou agradáveis e o mesmo acontece na área da Psicologia. Existem vários sinónimos para a palavra “tranquilidade”. Por questões de ordem prática, a pesquisa realizada para esta revisão de literatura abrangeu principalmente o termo “serenidade”, uma vez que a definição deste termo é sinónima, servindo assim os mesmos propósitos do estudo.

No campo da psicologia, a serenidade/tranquilidade aparecem associados essencialmente a três temas: (a) forma de lidar com o *stress* ou com os desafios da vida, facilitando o crescimento pessoal; (b) descrever um estado de espírito de paz interior,

muitas vezes perante situações externas difíceis e (c) em programas de recuperação de comportamentos aditivos. Este estudo focar-se-á mais no segundo âmbito acima mencionado (b), uma vez que é esta definição que procuramos quando consideramos a tranquilidade como uma necessidade, embora também se dê algum ênfase aos outros dois temas.

Gerber (1986) define serenidade como uma experiência emocional de paz interior que permanece, não obstante as circunstâncias de vida (citado por Roberts e Whall, 1996). Da mesma forma, Bailey (1990) reporta à serenidade no contexto de programas de intervenção e recuperação de comportamentos aditivos, em que esta é vista como a experiência de sentimentos de tranquilidade, gratidão, contentamento e afecto pelos outros, e a sensação de uma profunda paz interior. Este tipo de programas, independentemente do tipo de adição a que se dedica, postula a serenidade como um dos componentes principais, ou mesmo como um dos objectivos finais (citado por Connors, Tosca & Tonigan, 1999). A prece da serenidade retrata bem a importância do conceito para este tipo de programas (Figura 1).

Roberts e Cunningham (1990), dois dos autores que mais se dedicaram ao tema da serenidade, fizeram uma revisão do conceito que os levou a concluir alguns atributos principais que definem a serenidade, sendo os de especial interesse para este estudo: (a) capacidade de se desprender de desejos, emoções ou sentimentos, (b) capacidade de encontrar um porto de abrigo interior; (c) aceitar situações que não podem ser mudadas; (d) capacidade de largar o passado e o futuro e viver o presente e (e) capacidade de ter perspectiva sobre importância de nós próprios e de acontecimentos exteriores. Após

reunirem estas características de serenidade, os mesmos autores definem a serenidade como uma experiência de paz interna, confiança e ligação com o mundo exterior, independentemente dos acontecimentos externos (citado por Connors e col. 1999).

---

#### A prece da Serenidade

---

Deus me conceda a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar,

A coragem para mudar as coisas que posso,

E a sabedoria para saber a diferença.

Viver um dia de cada vez,

Desfrutando um momento de cada vez,

Aceitando as dificuldades como partes do caminho para a paz,

Aceitando o mundo tal como ele é,

Não como eu gostaria que fosse.

Confiando que farei todas as coisas certas,

Se eu me render à vontade de Deus,

Para que seja razoavelmente feliz nesta vida,

E supremamente feliz com Ele na próxima.

Domínio Público

---

#### Figura 1

Também Roberts e Aspy (1993, citado por Connors e col. 1999) defendem que o constructo da serenidade engloba algumas dimensões que estão representadas numa escala de serenidade que os autores desenvolveram. Entre essas dimensões, consideram: (a) o desapego em relação a acontecimentos externos - de extrema importância principalmente no que toca ao desapego em relação ao passado e ao futuro; (b) encontrar um abrigo interior - que consiste na criação de um refúgio interior onde a pessoa experiencie tranquilidade e independência em relação a eventos externos; (c)



aceitação – de especial relevância quando se trata de aceitação de situações que estão fora do nosso controlo, o que permite focar os nossos esforços no que podemos mudar; esta dimensão engloba também a aceitação de nós próprios.

Roberts e Whall (1996) propõem um modelo que postula a serenidade como resultado do desenvolvimento do *Self* superior - quanto mais desenvolvido, maior o nível de serenidade experienciado. Os autores consideram o *Self* como multifacetado, envolvendo um *lowerSelf* e um *higherSelf*. O *higherSelf* é o lado que permite ao indivíduo diferenciar-se dos animais, sendo que uma das tarefas do ser humano é desenvolver este lado do *Self*. No seguimento, o *lowerSelf* está associado à natureza de sobrevivência, sendo a parte do *Self* mais competitiva e defensiva. Desta forma, o *higherSelf* é um reflexo da motivação interna de procurar o bem e a verdade e compreende duas forças dinâmicas: O *Self* pessoal (que engloba *Self* seguro e o *Self* sensato) e o *Self* alargado (que inclui o *Self* benéfico e o *Self* universal), constando que a principal diferença entre os dois tipos de *Self* reside na percepção consciente ou inconsciente que o primeiro tem através das barreiras pessoais (pensamentos, sensações, processos físicos), sendo que o segundo vai para além deste tipo de percepção.

Assim, cada grau de desenvolvimento do *Self* equivale, pela ordem apresentada, a um nível de serenidade. O 1º nível de serenidade desenvolve-se a partir do *Self* seguro e inclui o desapego de emoções negativas, ligação com o porto de abrigo interior e o desenvolvimento de um sentimento de confiança; o 2º nível serenidade surge do *Self* sensato e envolve aceitar o que não pode ser mudado, a reestruturação cognitiva de uma situação de vida como significativa, o aumentar da consciência no momento presente e

fazer o que está ao alcance de cada um para mudar uma situação; o 3º nível de serenidade progride a partir do *Self* benéfico e inclui a percepção de uma ligação consigo próprio, o desenvolvimento de um lado mais altruísta, a escolha de uma atitude pacífica com a vida e o acto de perdoar a nós próprios e aos outros; finalmente o 4º nível de serenidade evolui a partir do *Self* universal, englobando estratégias que fornecem uma experiência de “ser” e uma ligação universal muitas vezes conseguida através da música ou meditação (Roberts&Whall, 1996).

A Apreciação parece ser umas das dimensões da serenidade com maior relevância para a sua compreensão enquanto constructo e para a compreensão das relações desta com outras variáveis como o bem-estar. Adler e Fagley (2005) definem apreciação como o reconhecimento do valor de uma pessoa, comportamento, acontecimento ou objecto e o sentimento de ligação emocional com o mesmo. Os autores mencionam que as pessoas particularmente apreciativas, são aquelas capazes de notar actos de bondade, de reconhecer os sacrifícios dos outros e de agradecer por cada privilégio ou aspecto positivo das suas vidas. No que toca à relação da serenidade com outros constructos, estes autores referem que a apreciação permite que o indivíduo lide melhor com o *stress* promove o bem-estar subjectivo, nomeadamente as componentes de afecto positivo e satisfação com a vida.

Adler (2002 citado por Adler&Fagley, 2005) considera que a apreciação se manifesta através de três componentes: afectivos, cognitivos e comportamentais. Este autor acrescenta ainda que existem dois processos possíveis para experienciar a apreciação: o uso de estratégias (intencionalmente aplicadas pelos indivíduos para

promover e procurar uma atitude apreciativa) e os gatilhos externos (eventos que promovem espontaneamente a apreciação em alguém).

Tal como já foi mencionado, a aceitação é também considerada por alguns autores como sendo outro dos componentes principais para a serenidade. Em psicoterapia, existem várias correntes contemporâneas que incluem nas suas intervenções, estratégias que permitem desenvolver não só a aceitação deles próprios, como também das suas experiências, do mundo e dos outros (Farmer & Chapman, 2008). Uma das intervenções mais usadas nesse sentido é o *Mindfulness*, que consiste numa forma prática de contemplação que ajuda os pacientes a notarem e observarem a sua experiência do aqui-e-agora, aceitando os seus pensamentos, emoções e experiências de vida (Blanton, 2007).

Tanto a apreciação como a aceitação são constructos associados à serenidade e que estão, simultaneamente, muito ligados às culturas orientais, parecendo incontornável não se fazer referência, ainda que de forma muito geral, a uma das religiões que mais se centra neste tema: o Budismo. Lao Tzu (citado em Chang, 1991) referiu que as pessoas devem retornar à condição original da natureza: o completo vazio e tranquilidade de todas as coisas. O Budismo enfatiza que qualquer ser humano possui uma perfeição interior sendo o objectivo deste ajudar as pessoas a alcançar um estado interno de perfeição e tranquilidade. Quando uma pessoa o alcança, toda a sua personalidade se funde com a natureza e com a realidade, e é experienciado um estado de harmonia perfeita (Chan, 1963, citado em Chang, 1991). Neste estado, a sua percepção do *Self* e do mundo muda. Todos os opostos e contradições são unidas e harmonizadas num todo

orgânico e consistente (Suzuki, 1949, 1962, citado em Chang, 1991). As pessoas iluminadas, segundo a visão Budista, são pessoas abertas à vida, tranquilas, simples, genuínas e reservadas. Não são arrogantes, não têm desejos e não tem tendência para discriminar entre os opostos. Quando alcançam este estado, estas pessoas não possuem uma divisão entre pensamento e acção, não são pessoas rígidas, sendo, pelo contrário, desapegadas em relação aos bens materiais, livres, e com uma mente purificada, desfrutando do vazio (Chang, 1991).

Após o exposto sobre a tranquilidade, e entendendo-a como necessidade psicológica, sugiro como definição operacional deste constructo a tendência para aceitar serenamente o que se tem e para apreciar o mundo tal como ele é; pressupõe uma experiência de paz e sensação de ligação com o que existe no momento, independentemente de circunstâncias externas. A tranquilidade é a predisposição para apreciar algo que experienciamos como nosso ou como estando ligado a nós.

### ***Tranquilidade, saúde mental e psicopatologia***

Alguns estudos dentro do âmbito da serenidade, e principalmente sobre técnicas psicoterapêuticas que têm a serenidade como objectivo, encontram-se alguns estudos que associam este constructo a perturbações psicológicas, à psicopatologia ou à saúde mental. *A indução de serenidade (através de técnicas de imagética e de relaxamento progressivo) pode ser um tratamento válido para a ansiedade* (Sinclair, Soldat & Ryan, 1997).

Uma das formas mais utilizadas pelos psicólogos para o fazer é o *mindfulness*, uma técnica que tem como objectivo ajudar os pacientes a lidar melhor com o *stress* e com a dor crónica. A intervenção envolve em grande medida que o cliente observe e atenda às suas sensações físicas ajudando, entre outros, *os pacientes com depressão a prevenir recaídas ajudando-o a observar a sua experiência corrente, impedindo que enveredem pelo padrão de pensamentos ruminativos e depressogénicos. Esta técnica é ainda utilizada no âmbito da prevenção das recaídas no caso de consumos de drogas, levando os pacientes a observarem os impulsos que surgem e permitindo que estes venham e vão* (Farmer & Chapman, 2008). Assim, o *mindfulness* pode ser considerado como uma prática que têm como objectivo eliminar o *stress* e a ansiedade através de relaxamento profundo enquanto nos mantemos alerta a nível mental. Este tipo de prática parece estar simultaneamente correlacionado com o desenvolvimento da auto-actualização (Coppola & Spector, 2009).

### **2.3. Relação entre a exploração e a tranquilidade**

Os dois pólos desta necessidade são então equacionados, pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática, como pertencentes a uma mesma necessidade. Estas polaridades, a Tranquilidade e a Exploração, parecem estar relacionados no sentido em que se um indivíduo explora muito, procurando constantemente novidade, para ser saudável e ter maiores níveis de Bem-Estar, tem também que ser capaz de estar satisfeito e de se sentir confortável com aquilo que tem e que conhece. Em sentido contrário, a capacidade de estar satisfeito com aquilo que se tem e conhece (tranquilidade) vai possibilitar o desenvolvimento do pólo oposto (exploração),

permitindo que o indivíduo obtenha mais conhecimento e procure a novidade de forma mais adaptativa.

## Problematização

Como verificado na revisão de literatura, há vários estudos que associam positivamente os constructos Exploração e Tranquilidade ao Bem-estar ou a outras dimensões relacionadas, bem como os associam negativamente ao *Distress* Psicológico ou perturbações psicológicas. Apesar de não existirem estudos que considerem a associação directa entre a Exploração e o Bem-Estar, há referências que a associam à adaptação do indivíduo ao meio, à obtenção de prazer e ao crescimento no sentido do desenvolvimento das suas potencialidades. No que toca à polaridade da Tranquilidade, existem investigações que a associam ao afecto positivo, ao Bem-estar Subjectivo e a relações interpessoais satisfatórias.

Não existem estudos que tenham considerado directamente a exploração e a tranquilidade como os pólos de uma mesma necessidade, tal como esta é considerada no Modelo de Complementaridade Paradigmática. Da mesma forma, não se encontraram investigações que considerem a necessidade tal como ela é conceptualizada neste estudo e que a simultaneamente a relacionem com o Bem-estar Psicológico e o *Distress* Psicológico.

Parece-me então de especial relevância proceder a um estudo destes constructos enquanto pólos de uma necessidade psicológica, e da sua relação com o Bem-Estar e *Distress*. O aumento de conhecimento a este nível é útil no contexto da psicoterapia e no contexto mais global da psicologia, para uma melhor compreensão da forma como esta necessidade influencia os níveis de Bem-estar e de *Distress*.

Propõe-se com este estudo aprofundar o conhecimento sobre a necessidade dialéctica Exploração/Tranquilidade procedendo:

- (a) ao desenvolvimento de um instrumento de medida que avalie o grau de regulação da necessidade Exploração/Tranquilidade, abarcando os dois pólos desta necessidade;
- (b) à exploração da relação entre os resultados obtidos neste último instrumento e os resultados de uma medida de Bem-estar e *Distress* psicológico numa amostra não clínica de conveniência.

## Hipóteses

Tendo como referência a literatura revista é de esperar que:

- (1) Tanto a Exploração como a Tranquilidade predigam significativamente o Bem-estar Psicológico, sendo que valores mais elevados em cada um dos pólos da necessidade correspondam a valores mais elevados de Bem-estar Psicológico.
- (2) Tanto a Exploração como a Tranquilidade predigam significativamente o *Distress* Psicológico, sendo que valores mais elevados em cada um dos pólos da necessidade correspondam a valores mais baixos de *Distress* Psicológico
- (3) Indivíduos com níveis mais altos de Exploração e Tranquilidade experienciam maior Bem-Estar Psicológico e menor *Distress* Psicológico comparativamente a indivíduos que tenham os níveis mais baixos nas duas polaridades ou indivíduos que tenham níveis elevados em apenas uma delas.



## Método

Tal como foi proposto, um dos objectivos deste estudo prende-se com a construção de um instrumento de avaliação que permita avaliar o grau de regulação da necessidade dialéctica Exploração/Tranquilidade, da forma como esta é conceptualizada pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática.

O instrumento não foi comparado com outro uma vez que existem apenas instrumentos que medem algumas das dimensões da Exploração (p.e. abertura à experiência, procura de novidade) mas não existe um que meça a Exploração como um todo, bem como não existe um instrumento que meça os dois lados da necessidade (Exploração e Tranquilidade). Como tal, o instrumento desenvolvido foi pioneiro neste segmento. Após verificar que o instrumento reunia as condições psicométricas básicas para ser considerado válido, procedeu-se à comparação das variáveis Exploração e Tranquilidade com as de Bem-estar Psicológico e *Distress* Psicológico, numa amostra não-clínica de conveniência. Para fazer a análise das qualidades psicométricas do instrumento construído e para analisar as relações entre as variáveis supra-referidas, foi utilizado o programa de estatística PASW Statistics 18.

As variáveis de Bem-estar Psicológico e *Distress* Psicológico são avaliadas pelo Inventário de Saúde Mental (ISM) (versão portuguesa de José L. Pais-Ribeiro, 2001; adaptação de M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo, 2001. FPCE – Universidade de Lisboa; anexo A). No que toca às variáveis de Exploração e Tranquilidade estas são medidas através da Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades –

Exploração/Tranquilidade (Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rucha& Vasco, 2011 ERSN – E/T. FP – Universidade de Lisboa; Anexo B).

## **Procedimento**

Para este estudo tanto o ISM como o ERSN foram colocados *online*, no período de Junho e Julho de 2011. Por questões de ordem prática, foram apresentadas aos sujeitos, como partes da ERSN, a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Controlo/Cedência, a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Auto-estima/ Auto-crítica e a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Produtividade/Lazer para além da Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Exploração /Tranquilidade que será tratada neste estudo. Os itens das quatro escalas eram apresentados aleatoriamente. O anexo C contém o modelo da página que era apresentado aos sujeitos.

## **Participantes**

Como já foi referido, a amostra seguiu um critério de conveniência. Como condicionantes à participação dos sujeitos, estabeleceu-se que a idade deveria ser igual ou superior a 18 anos, deveria ter a escolaridade mínima do 9º ano e o Português como língua materna. Também como requisito para este estudo, e com o objectivo de obter uma amostra não clínica, era tido em conta o não acompanhamento psicológico ou psiquiátrico no momento da participação.

A Tabela 1 apresenta as características da amostra. Esta é constituída por 562 participantes dos quais 76% são do sexo feminino. A idade média é de 28.1 anos (DP = 10.8) com uma amplitude entre os 18 e os 68 anos, sendo de referir também que a mediana das idades é 24 anos. No que concerne às habilitações literárias, cerca de 80% da amostra possui entre o equivalente ao 12ºano até à licenciatura. A amostra encontra-se proporcionada quanto aos indivíduos com e sem relação amorosa estável (58,40% e 41,60% respectivamente).

Tabela 1

*Caracterização da Amostra*

	Valor	Percentagem
<b>N</b>	562	
<b>Idade</b>		
M	28,1	
DP	10,8	
Mínima	18	
Máxima	68	
Mediana	24	
<b>Sexo</b>		
Masculino	135	24%
Feminino	427	76%
<b>Conjugalidade</b>		
Sem relação amorosa estável	234	41,60%
Com relação amorosa estável	328	58,40%
<b>Habilitações</b>		
9º ano ou equivalente	23	4,10%
12º ano ou equivalente	211	37,50%
Bacharelato	9	1,60%
Licenciatura	231	41,10%
Mestrado	83	14,80%
Doutoramento	5	0,90%

## **Medidas**

### **Bem-estar psicológico e Distress psicológico**

Como medida de Bem-estar psicológico e Distress psicológico foi utilizado o Inventário de Saúde Mental (ISM) (versão portuguesa de José L. Pais-Ribeiro, 2001; adaptação de M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo, 2001. FPCE – Universidade de Lisboa; anexo A), que consiste numa versão portuguesa do *Mental HealthInventory*(MHI) (Ware, Johnston, Davies – Avery, & Brook, 1979, citado por Ribeiro, 2001).

O ISM é um questionário de auto-resposta que inclui 38 itens com o objectivo de medir a saúde Mental, englobando as dimensões positivas e negativas da mesma. A resposta a cada item é dada numa escala ordinal de cinco ou seis posições. Os 38 itens que o questionário contém, distribuem-se em cinco dimensões: Ansiedade com 10 itens, Depressão com 5 itens, Perda de Controlo Emocional/Comportamental com 9 itens, Afecto Positivo com 11 itens e Laços Emocionais com 3 itens. Por sua vez estas cinco sub-escalas agrupam-se em duas grandes sub-escalas que medem, respectivamente o *Distress* Psicológico (que inclui as dimensões de Ansiedade, Depressão e Perda de Controlo Emocional/Comportamental) e o Bem-Estar Psicológico (que abarca as dimensões de afecto positivo e laços emocionais). A escala de Bem-Estar Positivo tem somente, como se constata, 14 dos 38 itens, cerca de um terço dos itens da escala.

Estas duas escalas resultam da soma dos resultados brutos referentes aos itens que cada uma das dimensões engloba e podem também ser combinados obtendo-se um índice de Saúde Mental. (Ribeiro, 2001). No entanto, Veit e Ware (1983) referem que este índice

de Saúde Mental não é tão informativo como o das sub-escalas, pelo que neste estudo utilizam-se os resultados das sub-escalas de *Distress*Psicológico e Bem-Estar Psicológico.

O MHI apresenta elevados valores de consistência interna na Escala Total, nas duas subescalas e nas cinco dimensões, com valores de Alfa de Cronbachdos .81 (Laços Emocionais) aos .96 ( Escala Total). A versão portuguesa deste instrumento, o ISM, apresenta igualmente valores satisfatórios, bem como os deste estudo, valores que se apresentam no Tabela 2.

Tabela 2

*Consistência Interna (Alfa de Cronbach) das escalas do ISM*

Escalas	Alfa de Cronbach		
	Instrumento	Adaptação	Presente
	Original	Portuguesa	Estudo
Ansiedade	.90	.91	.90
Depressão	.86	.85	.82
Perda de controlo emocional	.83	.87	.84
Afecto positivo	.92	.91	.92
Laços Emocionais	.81	.72	.73
Distress Psicológico	.94	.95	.95
Bem-estar psicológico	.92	.91	.91
Escala Total	.96	.96	.95

## **Exploração/ Tranquilidade**

Para medir estas duas polaridades da necessidade foi construída a Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades – Exploração/Tranquilidade (ERSN – E/T – ver anexo B). É um instrumento que representa uma sub-escala do par Exploração/Tranquilidade sendo construído com o intuito de vir a fazer parte da Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades, que no seu todo e quando completo, pretende avaliar a regulação dos sete pares de necessidades psicológicas consideradas pelo Modelo de Complementaridade Paradigmática.

O ERSN – E/T é um instrumento de auto-relato composto por 29 itens com uma escala de Likert de oito pontos, desde 1 (discordo completamente) a 8 (concordo completamente). Dos 29 itens, 15 pretendem avaliar a exploração e 14 a tranquilidade, pelo que se obtém resultados dos dois pólos da necessidade.

A Figura 2 apresenta os itens da escala Exploração/Tranquilidade. Como se verificou na revisão de literatura, o conceito de Exploração pode ser melhor compreendido à luz de vários constructos, entre eles novidade, abertura à experiência, obtenção de conhecimento e compreensão. Como tal, tentou-se elaborar o questionário tendo em conta as várias dimensões abordadas.

Na idade adulta, população à qual se destina o questionário, a Exploração decorre muitas vezes de traços de Personalidade como a Abertura à Experiência (Itens 1, 2 invertido, 3 invertido, 4 e 8) ligado, na maior parte das vezes a comportamentos de procura de novidade (Itens 5, 6, 7, 9, 11 e 15); a necessidade de obtenção de

conhecimento e de compreensão também incorre na necessidade de Exploração nesta população (Itens 10, 12, 13 e 14).

No caso da polaridade oposta, a Tranquilidade, os itens contemplam questões como a experiência de paz e serenidade (Itens 1, 5, 9 e 11), Apreciação (Itens 4, 6, 7 e 13), Aceitação (Itens 3 invertido, 8 e 14) e a vivência do momento presente ( Itens 2invertido, 10 e 12).

Exploração	Tranquilidade
1. Gosto de fazer coisas não planeadas ou não ensaiadas previamente;	1. Experimento uma calma interior que não depende de acontecimentos externos;
2. Todas as experiências novas me assustam;	2. Tenho muita dificuldade em viver o momento presente;
3. Não me sinto confortável em ambientes novos;	3. Sinto-me angustiado(a) quando não consigo ter as coisas que quero;
4. Faço frequentemente coisas para sair da rotina;	4. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a);
5. Procuro novas experiências;	5. Experimento paz de espírito;
6. Por vezes sinto que preciso de fazer algo mais estimulante;	6. Relembro a mim próprio(a) a necessidade de apreciar as coisas à minha volta;
7. Gosto de visitar locais novos;	7. Por vezes sinto necessidade de parar e gozar a via pelo que é;
8. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências;	8. Estou satisfeito(a) com o que tenho na minha vida neste momento;
9. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas;	9. Sinto que tenho uma certa calma interior;
10. Gosto de aprender sobre um assunto sobre o qual sei pouco;	10. Tomo conta do hoje e deixo o ontem e o amanhã tomarem conta deles próprios;
11. Gosto de me aperceber que os meus sentimentos mudam de momento a momento;	11. Gosto de saborear momentos calmos;
12. Sinto que ainda tenho muito para aprender;	
13. Gosto de pensar de formas diferentes para explicar a mesma coisa;	

- 
- |   |  |
|---|--|
| 14. Gosto de pensar muito sobre uma nova ideia;         | 12. Tento lidar com o que é em vez de lidar com o que foi ou |
| 15. Deixo-me experienciar sentimentos/sensações novas e | o que irá ser;   |
| pouco usuais;   | 13. Penso que tudo é exactamente tal como é;                 |
|   | 14. Tento agir de forma a mudar as coisas que podem ser      |
|   | mudadas;   |
- 

Figura 2. Itens da ERSN-E/T, nas sub-escalas Exploração e Tranquilidade



## **Resultados e discussão**

### **I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN – E/T**

#### **Análise Factorial dos resultados dos itens**

Não foi encontrada uma estrutura factorial com sentido teórico para o instrumento ERSN E/T o que se deveu possivelmente à forte correlação entre as variáveis Exploração e Tranquilidade. Procedeu-se então à análise da consistência interna dos itens de cada variável e da escala geral.

#### **Consistência interna**

Na análise do instrumento como um todo, obteve-se um bom nível de consistência interna ( $\alpha = 0.88$ ). Testando as sub-escalas definidas teoricamente, os níveis de consistência interna são .82 e .85 respectivamente para as sub-escala Exploração e Tranquilidade. Considerando o critério de Pallant (2005), que especifica que são de excluir itens cuja correlação com o total seja menor que .30 e, simultaneamente, a consistência global seja inferior a .70, existem dois itens na escala de Exploração (Item 11 e 12) cuja correlação com o total é menor que .30 e superior a .20. No entanto, sendo a consistência global superior a .80, considerou-se vantajoso manter os itens. Existe ainda um item nesta escala (Item 6) que embora tenha uma correlação com o total muito inferior a .30, sendo a consistência global superior a .80 considerou-se igualmente vantajoso manter este item (ver Tabela 3).

Quanto aos itens da escala de Tranquilidade, é de referir dois itens (Item 7 e 13) que têm uma correlação com o total menor que .30, mas, à semelhança do escala de Exploração, optou-se por mantê-los uma vez que a consistência global é superior a .80. (ver Tabela 4).

Tabela 3

*Consistência interna da ERSN – Sub-Escala Exploração – Alfa de Cronbach .82*

Itens	Correlação Item-Total	Alpha sem o item
10. Todas as experiências novas me assustam.	.40	.82
2. Gosto de fazer coisas não planeadas ou não ensaiadas previamente.	.47	.81
18. Não me sinto confortável em ambientes novos.	.47	.81
30. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	.50	.80
38. Procuro novas experiências.	.66	.80
46. Por vezes sinto que preciso de fazer algo mais estimulante.	.04	.84
54. Gosto de visitar locais novos.	.47	.81
62. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	.71	.79
70. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	.76	.79
78. Gosto de aprender sobre um assunto sobre o qual sei pouco.	.50	.81
86. Gosto de me aperceber que os meus sentimentos mudam de momento a momento.	.25	.83
102. Sinto que ainda tenho muito para aprender.	.29	.82
105. Gosto de pensar de formas diferentes para explicar a mesma coisa.	.47	.81
108. Gosto de pensar muito sobre uma nova ideia.	.34	.82
112. Deixo-me experienciar sentimentos/sensações novas e pouco usuais.	.54	.80

Tabela 4

*Consistência interna da ERSN – Sub-Escala Tranquilidade – Alfa de Cronbach .85*

Itens	Correlação Item-Total	Alpha sem o Item
6. Experiencio uma calma interior que não depende de acontecimentos externos.	.57	.83
14. Tenho muita dificuldade em viver o momento presente.	.53	.83
22. Sinto-me muito angustiado(a) quando não consigo ter as coisas que quero.	.37	.84
26. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	.64	.83
34. Experiencio paz de espírito.	.73	.82
42. Relembro a mim próprio(a) a necessidade de apreciar as coisas à minha volta.	.41	.84
50. Por vezes sinto necessidade de parar e gozar a vida pelo que ela é.	.24	.85
58. Estou satisfeito(a) com o que tenho na minha vida neste momento.	.63	.83
66. Sinto que tenho uma certa calma interior.	.69	.82
74. Tomo conta do hoje e deixo o ontem e o amanhã tomarem conta deles próprios.	.46	.84
82. Gosto de saborear momentos calmos.	.37	.84
90. Tento lidar com o que é em vez de lidar com o que foi ou o que irá ser.	.60	.83
94. Penso que tudo é exactamente tal como é.	.23	.85
98. Tento agir de forma a mudar as coisas que podem ser mudadas.	.39	.84

## II. Análise das relações entre os resultados dos dois instrumentos

### Distribuição dos resultados

A tabela apresenta a média, o desvio-padrão e a amplitude dos resultados, constatando-se indicadores de variabilidade, para as duas polaridades do instrumento (ver Tabela 5).

Tabela 5

*Estatísticas descritivas dos resultados*

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-Padrão
Exploração	562	49	112	86.01	11.23
Tranquilidade	562	38	108	78.32	13.64
Bem-Estar Psicológico	562	20	80	52.90	10.77
<i>Distress</i> Psicológico	562	26.00	115.00	59.24	16.63

**Correlação entre os resultados**

A tabela apresenta as correlações dos resultados dos dois instrumentos, utilizando-se o coeficiente de Pearson (ver Tabela 6).

Tabela 6

*Matriz de Correlações entre as Variáveis em Estudo*

		<i>Distress</i> Psicológico	Bem-Estar Psicológico	Tranquilidade
	N			
Bem-Estar Psicológico	562	-,77**		
Tranquilidade	562	-,67**	,74**	
Exploração	562	-,30**	,37**	,56**

\*\*p<.01

As correlações dos resultados são elevadas e negativas entre a escala de *Distress* Psicológico com o Bem-Estar Psicológico (-.77), com Tranquilidade (-.67) e ainda com a Exploração (-.30), sendo que esta última mais baixa comparativamente às anteriores mas ainda considerada significativa. Os resultados de Bem-Estar Psicológico correlacionam-se positivamente com Tranquilidade (.74) e com a Exploração (.37). Na

tabela 4 constata-se também uma correlação elevada e positiva entre os resultados de Exploração e Tranquilidade (.52) do ERSN.

### Regressão linear múltipla

Realizou-se a Regressão Linear Múltipla *standard* para estudar o valor preditivo das variáveis Exploração e Tranquilidade no Bem-Estar Psicológico. Não foram violadas as *assumpções* deste teste. Os resultados revelam que pelo menos uma destas variáveis tem influência significativa sobre o Bem-Estar Psicológico, sendo que o conjunto das duas explica 54% da variância dos resultados de Bem-Estar Psicológico ( $R^2=.54$ ,  $F(2,561)=328.584$ ,  $p=.000$ ).

A Tabela 7 mostra os resultados do teste para cada variável. Os dados evidenciam que os resultados da Tranquilidade explica significativamente o Bem-Estar Psicológico( $\beta=0.74$ ,  $t(2,559)= 22,192$ ,  $p=.000$ ), sendo a correlação parcial entre a Tranquilidade e o Bem-Estar .68. Neste estudo, os resultados de Exploração não são preditores de Bem-Estar Psicológico.

Tabela 7

*Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável de Bem-EstarPsicológico*

	B	DP	$\beta$	t	CorrelaçãoParcial
Exploração	-.014	.03	-.02	-.44	-.02
Tranquilidade	.586	.03	.74	22.19	.68
$R^2$		.54			
F		328.58			

Para estudar o valor preditivo das variáveis Exploração e Tranquilidade no *Distress* Psicológico realizou-se novamente uma Regressão Linear Múltipla garantindo, mais uma vez, a não-violação das suposições deste teste. Os resultados mostram que pelo menos uma destas variáveis tem influência significativa sobre o *Distress* Psicológico. As duas variáveis em conjunto explicam cerca de 45% da Variância dos resultados de *Distress*Psicológico ( $R^2=.454$ ,  $F(2,561) = 232,459$ ,  $p = .000$ ). A Tabela 8 mostra os resultados do teste para cada variável. Os dados evidenciam que os resultados da Tranquilidade explica significativamente o *Distress* Psicológico( $\beta=-.704$ ,  $t(2,559)=-19,296$ ,  $p=.000$ ). Uma vez mais, neste estudo, a Exploração não explica significativamente o *Distress* Psicológico.

Tabela 8

*Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla para a variável de Distress Psicológico*

	B	DP	$\beta$	t	Correlação Parcial
Exploração	.09	.05	.06	1.70	.07
Tranquilidade	-.86	.04	-.70	-19.30	-.63
$R^2$		.45			
F		232.46			

#### MANOVA – Análise da variância multivariada

Para efectuar o procedimento da Manova consideraram-se como variáveis dependentes o Bem-estar Psicológico e o *Distress* Psicológico e os factores Exploração e Tranquilidade. Os resultados das duas variáveis foram divididos em quatro grupos,

tomando como critério as medianas: o Grupo I inclui indivíduos com baixos níveis de Exploração e baixos níveis de Tranquilidade ( $E \downarrow T \downarrow$ ,  $n = 176$ ), o Grupo II indivíduos com Exploração baixa e Tranquilidade elevada ( $E \downarrow T \uparrow$ ;  $n = 89$ ), o Grupo III indivíduos com Exploração elevada e Tranquilidade baixa ( $E \uparrow T \downarrow$ ;  $n = 85$ ) e o Grupo IV indivíduos com Exploração elevada e Tranquilidade elevada ( $E \uparrow T \uparrow$ ;  $n = 212$ ).

A MANOVA revela que o factor “Exploração/Tranquilidade” tem um efeito muito significativo sobre os resultados das variáveis dependentes (traço de Pilai=0,41;  $F(1114)=47,91$ ;  $p<.000$ ;  $\eta^2$  parcial:  $\eta^2 = .21$ ). O pressuposto da homogeneidade das variâncias em cada grupo foi avaliado com o teste M de Box ( $M = 45.59$ ;  $F(9, 870479.02) = 4,97$ ;  $p<.000$ ), observando-se diferenças nas variâncias dos grupos. Na utilização do teste de Levene para apurar os pressupostos da homogeneidade da variância dos diferentes grupos para as duas variáveis dependentes, revelou-se igualdade de variâncias nos grupos formados pelos dados do Bem-estar ( $F(3, 558) = .84$ ;  $p<0.47$ ), o mesmo não acontecendo para os resultados do Distress ( $F(3, 558) = 10.343$ ;  $p<.000$ ), que violam os pressupostos da homogeneidade das variâncias, e assim opta-se por usar o teste HSD de Tukey nas comparações múltiplas das médias (*pos-hoc*), tal como o sugerido por Maroco (2007).

Observada a significância multivariada nos factores Exploração/Tranquilidade procedeu-se à ANOVA univariada para cada uma das variáveis dependentes, seguidas do teste *Pos-hoc* HSD de Tukey. Apresentam-se as estatísticas descritivas para cada uma das variáveis dependentes.

A Tabela 9 apresenta as médias e os desvios padrão obtidos nos quatros grupos, para os resultados do Bem-Estar Psicológico. Ao testar o significado das variáveis independentes nos resultados do Bem-Estar (ANOVA) verifica-se que o efeito é muito significativo ( $F(3, 558) = 122,46; p < 0.000$ ), com uma dimensão do efeito de teste elevado ( $\text{Eta}^2$  parcial:  $\eta^2 = .397$ ). O grupo IV tem a média mais elevada (59,52), seguida do Grupo II (58,34), do Grupo III (47,00) e a média mais baixa é observada no Grupo I (45,02) (Tabela 9).

Para clarificar as diferenças, procedeu-se à comparação múltipla das médias com o teste *Pos-hoc* HSD de Tukey, e verifica-se que na comparação da média do grupo I ( $E \downarrow T \downarrow$ ), a diferença entre as médias é muito significativa ( $p < .001$ ) comparativamente às médias do grupo II ( $E \downarrow T \uparrow$ ) e do grupo IV ( $E \uparrow T \uparrow$ ), sendo favoráveis ao grupo II e IV. Na comparação das médias do grupo I ( $E \downarrow T \downarrow$ ) com o grupo III ( $E \uparrow T \downarrow$ ), a diferença não é estatisticamente significativa.

Tabela 9

*Médias e Desvios-Padrão nos resultados de Bem-Estar Psicológico*

Grupos	N	Média	Desvio-Padrão
I ( $E \downarrow T \downarrow$ )	176	45.02	8.46
II ( $E \downarrow T \uparrow$ )	86	58.34	7.38
III ( $E \uparrow T \downarrow$ )	85	47.00	8.03
IV ( $E \uparrow T \uparrow$ )	212	59.52	8.84



Na comparação das médias do grupo II (E↓ T ↑) com o Grupo III (E ↑ T ↓), a diferença é muito significativa a favor do grupo II, enquanto na comparação do grupo II com o Grupo IV (E ↑ T ↑), a diferença não é significativa. Comparando o Grupo III (E ↑ T ↓) com o grupo IV (E ↑ T ↑), a diferença é significativa a favor do grupo IV.

Os mesmos procedimentos foram efectuados para os resultados do Distress. A Tabela 10 apresenta as médias e os desvios padrão obtidos nos quatros grupos. Ao testar o significado do factor Exploração/Tranquilidade nos resultados (ANOVA) verifica-se que o efeito é muito significativo ( $F(3, 558) = 83,83; p < 0.000$ ), com uma dimensão do efeito de teste médio ( $\text{Eta}^2$  parcial:  $\eta^2 = 0,31$ ). O grupo I tem a média mais elevada (70,16), seguida do Grupo III (66,94), do Grupo II (51,58) e a média mais baixa é observada no Grupo IV (50,30) (Tabela 10).

Tabela 10

*Médias e Desvios-Padrão nos resultados de Distress Psicológico*

Grupos	N	Média	Desvio-Padrão
I (E ↓ T ↓)	176	70.16	16.23
II (E ↓ T ↑)	89	51.58	9.67
III (E ↑ T ↓)	85	66.94	15.21
IV (E ↑ T ↑)	212	50.30	12.54

A comparação das médias do grupo I ( $E \downarrow T \downarrow$ ) com as do grupo II ( $E \downarrow T \uparrow$ ) e do grupo IV ( $E \uparrow T \uparrow$ ), revela que as diferenças são muito significativas ( $p < .001$ ) e favoráveis ao grupo I ( $E \downarrow T \downarrow$ ). Na comparação das médias do grupo I com as do Grupo III ( $E \uparrow T \downarrow$ ) a diferença não é significativa. Na comparação da média do grupo II ( $E \downarrow T \uparrow$ ), com a do grupo III a diferença é muito significativa e favorável ao grupo III ( $E \uparrow T \downarrow$ ). Na comparação do grupo II com o grupo IV não existe significado estatístico da diferença. Na comparação das médias do grupo III ( $E \uparrow T \downarrow$ ) com a do Grupo IV ( $E \uparrow T \uparrow$ ), a média é significativa a favorável ao grupo III.

## **Conclusões**

Como objectivos deste estudo tinha sido proposto (a) o desenvolvimento de um instrumento de medida do grau de regulação da necessidade Exploração/Tranquilidade, que contemplasse ambos os pólos da necessidade (Estudo I); (b) o estudo da relação entre os resultados desse mesmo instrumento com os resultados de uma medida de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico, numa amostra não clínica de conveniência (Estudo II). Seguidamente apresentam-se as conclusões, onde serão comentados os resultados, as suas implicações e sugestões para estudos futuros por esta mesma ordem.

### **I. Avaliação das qualidades psicométricas da ERSN – E/T**

A inexistência de uma estrutura factorial correspondente a uma estrutura teórica faz sentido conceptual. Segundo o Modelo da Complementaridade Paradigmática seria de esperar uma correlação elevada entre os constructos de Exploração e Tranquilidade, uma vez que estes pólos são complementares sendo que para alcançarmos maiores níveis de exploração é necessário um certo nível de tranquilidade. Esta correlação é verificada e considerada positiva e elevada.

Foi utilizado o Alfa de Cronbach para avaliar os níveis de consistência interna do instrumento, que revela ser consistente tanto a nível global como nas sub-escalas Exploração e Tranquilidade. Tal implica que este instrumento avalia efectivamente o que se propôs avaliar, o que legitima análises posteriores da escala.

Uma das limitações do uso deste instrumento prende-se com o carácter nomotético deste. Este tipo de estudos deve ser combinado com estudos idiográficos, no sentido de apreender não só as características comuns aos indivíduos como também os padrões de desenvolvimento individuais. No entanto, deve considerar-se a inclusão desta escala na futura Escala de Regulação da Satisfação de Necessidades. Neste instrumento global, serão avaliados os sete pares de necessidades psicológicas consideradas no Modelo de Complementaridade Paradigmática, atendendo-se às associações entre os pares das diferentes necessidades o que resultará numa configuração única para cada sujeito que, de alguma forma, contorna a limitação que se aponta ao instrumento construído neste estudo quando é aplicado isoladamente.

Uma sugestão que pode ser feita é a aplicação deste instrumento a diferentes populações clínicas, e a posterior verificação das diferenças entre estas e a população não-clínica.

## **II. Análise das relações entre as variáveis**

Tal como foi colocado como hipótese, os resultados da Tranquilidade contribuem significativamente para explicar o Bem-estar Psicológico e os resultados de *Distress* Psicológico, no sentido em que indivíduos com níveis elevados de Tranquilidade revelam, por um lado níveis elevados de Bem-estar, e por outro níveis mais baixos de *Distress*. A Exploração mostrou não contribuir significativamente quer para a predição de Bem-Estar quer para a predição de *Distress* Psicológicos. No entanto, é de referir que os resultados da Exploração obtidos através da regressão linear apontam no sentido esperado, sendo que quando os níveis da Exploração aumentam, os níveis de

Bem-estar aumentam e os de *Distress* diminuem, tal como também se tinha verificado nas correlações simples, onde a correlação entre a Exploração com o Bem-Estar Psicológico e com *Distress* Psicológico existia, sendo considerada significativa.

O facto dos resultados revelarem que a Exploração não prediz significativamente o Bem-estar Psicológico ou o *Distress*, pode dever-se ao facto da Exploração, apesar de ser um comportamento adaptativo, implicar na maior parte das vezes que o organismo experiencie um certo nível de incerteza (Weisler&McCall, 1976). Adicionalmente, a Exploração quando considerada incessante, uma constante busca da novidade, pode ser entendida como potenciadora de *Distress*. Neste estudo, a Exploração pode ter sido entendida pelos sujeitos, mediante a atribuição de significado que deram aos itens da Exploração, como um constructo isolado, não considerando a Tranquilidade como uma instância que equilibra e permite a Exploração. Quando a Exploração é entendida como isolada, ou seja, quando a procura de novidade e a exploração de estímulos novos e incertos não é associada à tranquilidade experienciada através do que já se conhece e sabe, a primeira pode não ter uma influência tão evidente na predição do Bem-estar e do *Distress*, como a Tranquilidade parece ter.

A Tranquilidade parece assumir uma grande influência na predição do Bem-estar Psicológico e de *Distress* Psicológico o que pode também estar a contribuir para que, comparativamente com esta, a Exploração não se tenha mostrado como um preditor tão robusto destas variáveis.

A comparação entre quatro grupos de participantes foi útil na medida em que permitiu chegar a outro tipo de conclusões. O grupo de participantes com níveis mais

elevados tanto em Tranquilidade como em Exploração (grupo IV) revela, tal como foi colocado como hipótese, diferenças significativas nos níveis de Bem-Estar Psicológico e *Distress* Psicológico.

Nas comparações entre os quatro grupos nota-se um maior ênfase nas diferenças entre grupos com diferentes pontuações em Tranquilidade (grupos IV e II vs. Grupos I e III). Os grupos com maiores níveis de Tranquilidade, reportam maiores níveis de Bem-estar e menores níveis de *Distress* Psicológicos, independentemente do seu resultado em Exploração. As diferenças entre os grupos que diferem apenas em Exploração não são significativas, embora se confirmem nos sentidos que eram esperados. Estas diferenças eram esperadas, uma vez que através dos resultados da regressão linear já tinha sido verificado que a Tranquilidade era o factor que maior influência exercia, tanto na previsão do Bem-Estar Psicológico como na previsão do *Distress* Psicológico mas em sentidos contrários.

Os resultados sugerem que a combinação das duas variáveis (Tranquilidade e Exploração) resulta numa capacidade acrescida de regulação do sujeito, o que tem influência tanto no Bem-estar como no *Distress* Psicológicos.

Estudos futuros podem testar o carácter sinérgico e dialéctico do processo de regulação das necessidades, ao invés de verificar o efeito cumulativo que estes resultados sugerem, o que pode colmatar a limitação referida anteriormente, que concerne aos sujeitos interpretarem os itens de Exploração sem ser considerado simultaneamente os níveis de Tranquilidade.

Com base nos resultados deste estudo, constata-se que estes tem relevância quer ao nível da psicologia geral, no sentido de contribuírem para uma melhor compreensão de modelos de Bem-Estar psicológico e Distress psicológico, quer ao nível da psicoterapia. Neste último âmbito, e tal como considerado pelo Modelo da Complementaridade Paradigmática, dois focos importantes na terapia serão o aumento tanto da Exploração como da Tranquilidade, num processo balanceado em diferentes fases da terapia. A sequência temporal de fases do modelo de Complementaridade Paradigmática (Vasco, 2006) revela a referida importância: a Exploração parece estar presente em vários momentos da terapia, e especificamente na fase três – Construção de novos significados relativos à experiência e ao Self; no que se refere à Tranquilidade, esta parece estar predominantemente presente nas fases finais, nomeadamente nas fases cinco – implementação de acções reparadoras; seis – consolidação da mudança e; sete – antecipação do futuro e prevenção de recaídas.

Consideram-se finalmente as hipóteses colocadas à priori neste estudo: no que se refere à 1ª hipótese, que considerava que tanto a Exploração como a Tranquilidade prediziam significativamente o Bem-estar Psicológico, foi parcialmente corroborada mostrando-se que apenas a Tranquilidade prediz significativamente o Bem-Estar; a 2ª hipótese, que postulava que tanto a Exploração como a Tranquilidade predizem significativamente o *Distress* Psicológico, foi, à semelhança da 1ª hipótese, apenas parcialmente corroborada revelando-se que apenas a Tranquilidade prediz significativamente o *Distress* Psicológico; a última hipótese, que colocava como hipótese que os indivíduos com níveis mais altos de Exploração e Tranquilidade

experienciam maior Bem-Estar Psicológico e menor *Distress* Psicológico comparativamente a indivíduos que tenham os níveis mais baixos nas duas polaridades ou indivíduos que tenham níveis elevados em apenas uma delas, esta foi corroborada.

De uma forma global os resultados obtidos parecem ir ao encontro das propostas do Modelo de Complementaridade Paradigmática, o que contribui para uma melhor compreensão do processo de regulação de necessidades psicológicas e das suas implicações no Bem-Estar e no *Distress* Psicológicos.



## Referências

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00305.x
- Berlyne, D. E. (1960B). Exploratory Behavior: I. Orienting Responses. In D. E. Berlyne (Ed.) , *Conflict, arousal, and curiosity* (pp. 78-103). McGraw-Hill Book Company. doi:10.1037/11164-004
- Bevins, R. A. (2001). Novelty seeking and reward: Implications for the study of high-risk behaviors. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 189-193. doi:10.1111/1467-8721.00146
- Blanton, P. (2007). Adding silence to stories: Narrative therapy and contemplation. *Contemporary Family Therapy. An International Journal*, 29(4), 211-221. doi:10.1007/s10591-007-9047-x
- Blatt, S.(2008) *Polarities of Experiences: Relatedness and Self-definition in Personality Development, Psychopathology and the Therapeutic Process*. Washington,DC:American Psychological Association.
- Carrillo, J. M., Rojo, N. N., Sánchez-Bernardos, M. L., & Avia, M. D. (2001). Openness to experience and depression. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 130-136. doi:10.1027//1015-5759.17.2.130

- Chang, R. C. (1991). Characteristics of the self-actualized person: Visions.. *Counseling & Values*, 36(1), 2.
- Connors, Gerard J.; Toscova, Radka T.; Tonigan, J. Scott.1999; In: *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners*. Miller, William R. (Ed.); Washington, DC, US: American Psychological Association,. pp. 235-250.
- Coppola, F., & Spector, D. (2009).Natural stress relief meditation as a tool for reducing anxiety and increasing self-actualization. *Social Behavior and Personality*, 37(3), 307-312. doi:10.2224/sbp.2009.37.3.307
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4) 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008).Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Diener, E. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Edelman, S. (1997). Curiosity and Exploration.California State University, Northridge.
- Epstein, S. (1993). Implications of cognitive-experiential self-theory for personality and developmental psychology. In D. C. Funder, R. D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, K. Widaman, D. C. Funder, R. D. Parke, ... K. Widaman (Eds.)

- , *Studying lives through time: Personality and development* (pp. 399-438). American Psychological Association. doi:10.1037/10127-033
- Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential self-theory: A dual-process personality theory with implications for diagnosis and psychotherapy. In R. F. Bornstein, J. M. Masling, R. F. Bornstein, J. M. Masling (Eds.) ,*Empirical perspectives on the psychoanalytic unconscious* (pp. 99-140). Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/10256-004
- Farmer, R. F., & Chapman, A. L. (2008).Overview. In R. F. Farmer, A. L. Chapman (Eds.) , *Behavioral interventions in cognitive behavior therapy: Practical guidance for putting theory into action* (pp. 3-20). Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/11664-001
- Gibson, E. J. (1988). Exploratory Behavior in the Development of Perceiving, Acting, and the Acquiring of Knowledge. *Annual Review of Psychology*, 39(1), 1.
- Kashdam, T.B., Rose, P. & Finchman, D. (2004). Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experiences and Personal Growth Opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291 – 305.
- Kashdan, T., Biswas-Diener, R. & King, L. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 219–233.

- Kashdan, T. B., & Hofmann, S. G. (2008). The high-novelty-seeking, impulsive subtype of generalized social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 25(6), 535-541. doi:10.1002/da.20382
- Keller, H. (1992). The development of exploratory behavior. *German Journal Of Psychology*, 16, 120 – 140.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R., & Gaulin, P. (1998). The self-actualization concept: A content validation. *Journal of Social Behavior & Personality*, 13(1), 69-84.
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização de SPSS* (3º Eds.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Maslow, A. H. (1954). A Theory of Human Motivation. In A. H. Maslow (Ed.), *Motivation and Personality* (pp. 15 – 31). Harper & Row Publishers.
- Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. In C. L. Stacey, M. DeMartino, C. L. Stacey, M. DeMartino (Eds.), *Understanding human motivation* (pp. 26-47). Howard Allen Publishers. doi:10.1037/11305-004
- McCrae, R. R. (1992). Openness to experience as a basic dimension of personality. *Imagination, Cognition and Personality*, 13(1), 39-55. doi:10.2190/H8H6-QYKR-KEU8-GAQ0
- McCrae, R. R. (1994). Openness to Experience: expanding the boundaries of Factor V. *European Journal of Personality*, 8(4), 251-272.

- Novo, R. (2000). *Para Além da Eudaimonia. O Bem-Estar Psicológico em Mulheres na Idade Adulta Avançada*. Dissertação de doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Pallant, J.F. (2005). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using SPSS*. Croswell, Australia: Allen & Unwin.
- Pearson, P. H. (1970). Relationships between global and specified measures of novelty seeking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 34, 199–204.
- Pearson, P. H. (1972). A rational analysis of Rogers's concept of openness to experience. *Journal of Personality*, 40(3), 349. doi:10.1111/1467-6494.ep8969942
- Piaget, J. (1952). *The fourth stage: The coordination of the secondary schemata and their application to new situations*. In J. Piaget, M. Cook (Eds.), *The origins of intelligence in children* (pp. 210-262). W W Norton & Co. doi:10.1037/11494-005
- Piccone, Jason (1999). *Curiosity and exploration*. Northridge Spring: California State University
- Reio Jr., T. G., & Choi, N. (2004). Novelty Seeking in Adulthood: Increases Accompany Decline. *Journal of American College Health*, 53(1), 119-133.
- Ribeiro, J.L.P. (2001). *Mental Health Inventory: um estudo de adaptação à população portuguesa*. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 2 (1), 77-99.
- Roberts, K., & Cunningham, G. (1990). Serenity: Concept analysis and measurement.

*Educational Gerontology*, 16, 577-589.

Roberts, K. T. & Whall, A. (1996). Serenity as a Goal for Nursing Practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 28 (4), 359 – 364.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. doi:10.1207/S15327965PLI1104\_03

Ryff C. D. & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 325-339. doi:10.1037/0022-3514.80.2.325

Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331-341. doi:10.1037/0022-3514.91.2.331

Shostrom, E. L. (1973). From abnormality to actualization. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 10(1), 36-40. doi:10.1037/h0087540

- Sinclair, R. C., Soldat, A. S., & Ryan, C. A. (1997). Development and validation of Velten-like image-oriented anxiety and serenity mood inductions. *Basic and Applied Social Psychology*, 19(2), 163-182. doi:10.1207/s15324834basp1902\_2
- Vasco, A. B. (2006). Entre Nuvens e Relógios: Sequência Temporal de Objectivos Estratégicos e Integração em Psicoterapia. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 39, 9-31.
- Vasco, A. B. (2009a). *Regulation of Needs Satisfaction as the Touchstone of Happiness*. Comunicação apresentada na 16ª Conferência da European Association for Psychotherapy – Meanings of Happiness and Psychotherapy – Lisboa.
- Vasco, A. B. (2009b). *Sinto, Logo Também Existo!* Comunicação apresentada no III Seminário Espaço S 2009 – Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções – Cascais.
- Veit, C., & Ware, J. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742
- Waterman, A. (2006). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. Retrieved from EBSCOhost.

Weisler, A., & McCall, R. R. (1976). Exploration and play: Resume and redirection. *American Psychologist*, 31(7), 492-508. doi:10.1037/0003-066X.31.7.492



## **ANEXO A**

### **Inventário de Saúde Mental (ISM)**

#### 4- ISM<sup>1</sup>

Solicitamos que responda a um conjunto de questões acerca do modo como se tem sentido no dia a dia, DURANTE ESTE ÚLTIMO MÊS. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que deve assinalar a que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito, a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito, infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo

<sup>1</sup>MHI (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979) adaptado por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo (2001). FPCE - Universidade de Lisboa.

☐ Quase nunca

☐ Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO OU APREENSIVO PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA A DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada

- ☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo
- ☐ Sim, deprimido(a) muitas vezes
- ☐ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)
- ☐ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte das vezes
- ☐ Algumas vezes
- ☐ Muito poucas vezes
- ☐ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

☐ Sim, completamente

☐ Sim, geralmente

☐ Sim, penso que sim

☐ Não muito bem

☐ Não, e ando um pouco perturbado por isso

☐ Não, e ando muito perturbado por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca



16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS  
RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO  
ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) É QUE SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)

☐ Muito incomodado

☐ Um pouco incomodado

☐ Algo incomodado (o suficiente para dar conta)

☐ Apenas de forma muito ligeira

☐ Nada incomodado

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O CONSEGUIA ANIMAR?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

☐ Sim, muitas vezes

☐ Sim, algumas vezes

☐ Sim, umas poucas vezes

☐ Sim ,uma vez

☐ Não, nunca.

29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO OU DE MAU HUMOR?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)

☐ Sim, muito



☐ Sim, o suficiente para me incomodar

☐ Sim, um pouco

☐ Sim, de forma muito ligeira

☐ Não, de maneira nenhuma.

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU  
ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ  
SENTINDO-SE FRESCO E REPOUSADO(A)?

☐ Sempre, todos os dias

☐ Quase todos os dias

☐ Frequentemente

☐ Algumas vezes, mas normalmente não

☐ Quase nunca

☐ Nunca acordo com a sensação de descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

☐ Sim, quase a ultrapassar os limites

☐ Sim, muita pressão

☐ Sim, alguma, mais do que o costume

☐ Sim, alguma como de costume

☐ Sim, um pouco

☐ Não, nenhuma

## **ANEXO B**

Escala de Regulação de Satisfação de Necessidades - Exploração /Tranquilidade (ERSN – E/T)

## ERSN\*

(Calinas & Vasco, 2011). FP - Universidade de Lisboa.

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. O número “1” significa que **“discorda totalmente”** e o “8” que **“concorda totalmente”**. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

**1 a 4**  
**Desacordo**

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

**5 a 8**  
**Acordo**

Discordo  
Totalmente

Concordo  
Totalmente

1    2    3    4    5    6    7    8

---

2. Gosto de fazer coisas não planeadas ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ou

não ensaiadas previamente.

---

6. Experiencio uma calma interior que ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

não

depende de acontecimentos externos.

---

10. Todas as experiências novas me assustam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tenho muita dificuldade em viver o momento presente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Não me sinto confortável em ambientes novos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Sinto-me muito angustiado(a) quando não consigo ter as coisas que quero.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Experiencio paz de espírito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Relembro a mim próprio(a) a necessidade de apreciar as coisas à minha volta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Por vezes sinto que preciso de fazer algo mais estimulante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Por vezes sinto necessidade de parar e								

gozar a vida pelo que ela é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Gosto de visitar locais novos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Estou satisfeito(a) com o que tenho na minha vida neste momento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Sinto que tenho uma certa calma interior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Tomo conta do hoje e deixo o ontem e o amanhã tomarem conta deles próprios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Gosto de aprender sobre um assunto sobre o qual sei pouco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Gosto de saborear momentos calmos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Gosto de me aperceber que os meus sentimentos mudam de momento a momento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Tento lidar com o que é em vez de								

lidar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
com o que foi ou o que irá ser.								
94. Penso que tudo é exactamente tal								
como	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
é.								
98. Tento agir de forma a mudar as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
coisas								
que podem ser mudadas.								
102. Sinto que ainda tenho muito para	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aprender.								
105. Gosto de pensar de formas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
diferentes								
para explicar a mesma coisa.								
108. Gosto de pensar muito sobre uma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nova								
ideia.								
112. Deixo-me experienciar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sentimentos/sensações novas e pouco								
usuais.								



## **ANEXO C**

### **Apresentação dos instrumentos aos participantes**

## **1. Apresentação**

**Muito obrigado por ter aceite participar nesta investigação, que diz respeito a algumas características e vivências pessoais. A sua participação consiste no preenchimento de dois questionários. A duração será de cerca de 20 minutos.**

**As suas respostas serão anónimas e confidenciais.**

**Agradecemos a sua colaboração!**

## **2. Condições de Participação**

**A participação neste questionário requer algumas condições:**

- Ter mais de 18 anos
- Ter no mínimo o 9º ano ou equivalente
- Ter o português como língua materna
- Não estar de momento a ter acompanhamento psicoterapêutico/psiquiátrico

**Se não preencher algum destes critérios, por favor não prossiga**

## **3. Dados demográficos**

**Sexo:**

☐ **M**

☐ **F**

**Idade:**

**Estado civil/conjugalidade:**

- ☐ sem relação amorosa estável
- ☐ com relação amorosa estável

**Habilitações literárias:**

- ☐ 9º ano ou equivalente
- ☐ 12º ano ou equivalente
- ☐ Bacharelato
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutorado

#### 4- ISM<sup>1</sup>

Solicitamos que responda a um conjunto de questões acerca do modo como se tem sentido no dia a dia, DURANTE ESTE ÚLTIMO MÊS. Para cada questão há várias alternativas de resposta, pelo que deve assinalar a que melhor se aplica a si.

1. Neste último mês... QUÃO FELIZ E SATISFEITO(A) SE SENTIU COM SUA VIDA PESSOAL?

- ☐ Extremamente feliz
- ☐ Muito feliz e satisfeito, a maior parte do tempo
- ☐ Geralmente satisfeito e feliz
- ☐ Ora ligeiramente satisfeito, ora ligeiramente infeliz
- ☐ Geralmente insatisfeito, infeliz
- ☐ Quase sempre muito insatisfeito e infeliz.

2. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU SÓ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo

<sup>1</sup>MHI (Ware, Johnston, Davies-Avery, & Brook, 1979) adaptado por M. Eugénia Duarte-Silva e Rosa Novo (2001). FPCE - Universidade de Lisboa.

Quase nunca

☐ Nunca

3. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU NERVOSO OU APREENSIVO PERANTE COISAS QUE ACONTECERAM, OU PERANTE SITUAÇÕES INESPERADAS?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

4. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TINHA UM FUTURO PROMISSOR E CHEIO DE ESPERANÇA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

5. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE A SUA VIDA NO DIA A DIA ESTAVA CHEIA DE COISAS INTERESSANTES?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

6. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU RELAXADO E SEM TENSÃO?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

7. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU PRAZER NAS COISAS QUE FAZIA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

8. Durante o último mês... ESTEVE PERANTE SITUAÇÕES EM QUE SE QUESTIONOU SE ESTARIA A PERDER A MEMÓRIA?

- ☐ Não, nunca
- ☐ Talvez pouco
- ☐ Sim, mas não o suficiente para ficar preocupado com isso
- ☐ Sim, e fiquei um bocado preocupado
- ☐ Sim, e isso preocupa-me
- ☐ Sim, e estou muito preocupado com isso

9. Durante o último mês... SENTIU-SE DEPRIMIDO?

- ☐ Sim, quase sempre muito deprimido(a) até ao ponto de não me interessar por nada

☐ Sim, muito deprimido(a) durante a maior parte do tempo

☐ Sim, deprimido(a) muitas vezes

☐ Sim, por vezes sinto-me um pouco deprimido(a)

☐ Não, nunca me sinto deprimido(a)

10. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU AMADO(A) E QUERIDO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte das vezes

☐ Algumas vezes

☐ Muito poucas vezes

☐ Nunca

11. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU NERVOSO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo



☐ Quase nunca

☐ Nunca

12. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ESPERAVA TER UM DIA INTERESSANTE AO LEVANTAR-SE?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

13. Durante o último mês... QUANTAS VEZES SE SENTIU TENSO(A) E IRRITADO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

14. Neste último mês... SENTIU QUE CONTROLAVA PERFEITAMENTE O SEU COMPORTAMENTO, PENSAMENTOS E SENTIMENTOS?

☐ Sim, completamente

☐ Sim, geralmente

☐ Sim, penso que sim

☐ Não muito bem

☐ Não, e ando um pouco perturbado por isso

☐ Não, e ando muito perturbado por isso

15. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU AS MÃOS A TREMER QUANDO FAZIA ALGUMA COISA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

16. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE NÃO TINHA FUTURO, QUE NÃO TINHA PARA ONDE ORIENTAR A SUA VIDA?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

17. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CALMO(A) E EM PAZ?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

18. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU EMOCIONALMENTE ESTÁVEL?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

19. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre
- ☐ A maior parte do tempo
- ☐ Durante algum tempo
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

20. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU PRESTES A CHORAR?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

21. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA PENSOU QUE AS OUTRAS PESSOAS SE SENTIRIAM MELHOR SE VOCÊ NÃO EXISTISSE?

- ☐ Sempre
- ☐ Com muita frequência
- ☐ Frequentemente
- ☐ Com pouca frequência
- ☐ Quase nunca
- ☐ Nunca

22. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CAPAZ DE RELAXAR SEM DIFICULDADE?

- ☐ Sempre
- ☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

23. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE AS SUAS  
RELAÇÕES AMOROSAS ERAM TOTALMENTE SATISFATÓRIAS?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

24. Neste último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU QUE TUDO  
ACONTECIA AO CONTRÁRIO DO QUE DESEJAVA?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

25. Neste último mês... QUÃO INCOMODADO(A) É QUE SE SENTIU DEVIDO AO NERVOSO?

☐ Extremamente (ao ponto de não poder fazer as coisas que devia)

☐ Muito incomodado

☐ Um pouco incomodado

☐ Algo incomodado (o suficiente para dar conta)

☐ Apenas de forma muito ligeira

☐ Nada incomodado

26. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SENTIU QUE A SUA VIDA ERA UMA AVENTURA MARAVILHOSA?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

27. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU TRISTE E EM BAIXO, DE TAL MODO QUE NADA O CONSEGUIA ANIMAR?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

28. Durante o último mês... ALGUMA VEZ PENSOU EM ACABAR COM A VIDA?

☐ Sim, muitas vezes

☐ Sim, algumas vezes

☐ Sim, umas poucas vezes

☐ Sim ,uma vez

☐ Não, nunca.



29. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU CANSADO(A), INQUIETO(A) E IMPACIENTE?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

30. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU RABUGENTO OU DE MAU HUMOR?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

31. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU ALEGRE, ANIMADO(A) E BEM DISPOSTO(A)?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

32. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SE SENTIU CONFUSO(A) OU PERTURBADO(A) ?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca

☐ Nunca

33. Neste último mês... SENTIU-SE ANSIOSO(A) OU PREOCUPADO(A)?

☐ Sim, extremamente (ao ponto de ficar doente ou quase)

☐ Sim, muito

☐ Sim, o suficiente para me incomodar

☐ Sim, um pouco

☐ Sim, de forma muito ligeira

☐ Não, de maneira nenhuma.

34. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU UMA PESSOA FELIZ?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

35. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA SENTIU DIFICULDADE EM MANTER-SE CALMO(A) ?

☐ Sempre

☐ Com muita frequência

☐ Frequentemente

☐ Com pouca frequência

☐ Quase nunca .

☐ Nunca

36. Neste último mês... DURANTE QUANTO TEMPO SE SENTIU  
ESPIRITUALMENTE EM BAIXO?

☐ Sempre

☐ Quase sempre

☐ A maior parte do tempo

☐ Durante algum tempo

☐ Quase nunca

☐ Nunca

37. Durante o último mês... COM QUE FREQUÊNCIA ACORDOU DE MANHÃ  
SENTINDO-SE FRESCO E REPOUSADO(A)?

☐ Sempre, todos os dias

☐ Quase todos os dias

☐ Frequentemente

☐ Algumas vezes, mas normalmente não

☐ Quase nunca

☐ Nunca acordo com a sensação de descansado

38. Durante o último mês... ESTEVE OU SENTIU-SE DEBAIXO DE GRANDE PRESSÃO OU STRESS?

☐ Sim, quase a ultrapassar os limites

☐ Sim, muita pressão

☐ Sim, alguma, mais do que o costume

☐ Sim, alguma como de costume

☐ Sim, um pouco

☐ Não, nenhum

**ERSN\***

(Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rucha & Vasco, 2011). FP - Universidade de Lisboa.

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”. A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

38. Procuro novas experiências.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. O meu desenvolvimento pessoal também depende das nossas falhas enquanto seres humanos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Sinto que tenho controlo sobre as minhas acções.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Relembro a mim próprio(a) a necessidade de apreciar as coisas à minha volta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Tendo a concordar com os elogios que me fazem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Escuto as minhas próprias necessidades quando decido como usar o meu tempo de lazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Sinto-me confortável partilhando tarefas e responsabilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Por vezes sinto que preciso de fazer algo mais estimulante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Sempre que cometo erros fico profundamente apreensivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Sinto-me satisfeito com a minha								

competência produtiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. De uma forma geral, sinto que consigo ter controlo sobre a minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Por vezes sinto necessidade de parar e gozar a vida pelo que ela é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Sinto-me responsável pelos erros que cometo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Considero-me uma pessoa com sentido de humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Sinto que tenho controlo sobre a minha realidade interior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Gosto de visitar locais novos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Estou constantemente a pôr-me em causa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. O que realizo tem um impacto significativo nos outros ou na sociedade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Estou satisfeito(a) com o que tenho na minha vida neste momento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Sinto orgulho na pessoa que sou.								

[illegible]

70. De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Julgo compreender a justiça das críticas que me proferem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Consigo terminar as tarefas que são da minha responsabilidade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Consigo alcançar os objectivos a que me proponho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Tomo conta do hoje e deixo o ontem e o amanhã tomarem conta deles próprios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. Sinto que sou uma pessoa com quem os outros gostam de estar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. Por vezes sinto-me tão absorvido(a) nas minhas actividades de lazer que perco a noção do tempo a passar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. Gosto de aprender sobre um assunto sobre o qual sei pouco.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Sinto orgulho naquilo que produzo e								

realizo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Gosto de saborear momentos calmos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. Sinto que sou uma pessoa com valor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Durante o meu tempo de lazer sinto-me livre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Gosto de me aperceber que os meus sentimentos mudam de momento a momento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Acredito que sou a pessoa que desejei ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Valorizo os meus produtos e realizações.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. É-me difícil aceitar que tenha de partilhar o meu controlo em determinadas tarefas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. Tento lidar com o que é em vez de lidar								

com o que foi ou o que irá ser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Sou uma pessoa tolerante quando me criticam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. Não consigo relaxar no meu tempo de lazer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Penso que tudo é exactamente tal como é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. É-me confortável estar comigo mesmo(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Sinto que os outros valorizam aquilo que realizo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. É natural que por vezes não tenha controlo sobre o que me rodeia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Tento agir de forma a mudar as coisas que podem ser mudadas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Quando me criticam penso sempre se terão razão naquilo que apontam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Sinto-me muito desconfortável quando								

não tenho controlo sobre tudo em meu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
redor.								
102. Sinto que ainda tenho muito para	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aprender.								
103. No meu tempo de lazer alcanço um	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sentimento de satisfação que não consigo								
alcançar com outras actividades.								
104. Nunca sinto confiança nos outros para	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lhes ceder o controlo.								
105. Gosto de pensar de formas diferentes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
para explicar a mesma coisa.								
106. Sinto que nunca realizei algo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suficientemente valioso.								
107. Sinto que tenho de controlar tudo o que	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
está à minha volta.								
108. Gosto de pensar muito sobre uma nova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ideia.								
109. Sinto-me livre de escolher o que faço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
no meu tempo de lazer.								
110. Acredito que tenho de controlar tudo o	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
que me rodeia.								
111. No meu tempo livre dedico-me a								



---

actividades lúdicas pela satisfação que ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

sinto quando as realizo.

---

112. Deixo-me experienciar ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

sentimentos/sensações novas e pouco usuais.

---

113. Sinto que nunca me dedico às ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

actividades de lazer de que verdadeiramente gosto.

---

114. Envolve-me totalmente nas minhas ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

actividades de lazer.

---

